Gordon Livingston, Tiến sĩ y khoa

WASHINGTON POST BESTSELLER

Già quá sớm, Khôn quá muộn

Too soon old, Too late smart

Tự hoàn thiện mình: Tác phẩm ăn khách nhất được Washington Post bình chọn



Ba mươi điều đúng đắn bạn cần biết ngay bây giờ

Lời nói đầu của Elizabeth Edwards



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Già quá sớm, khôn quá muộn

Gordon Livingston

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: **vnthuquan.net**
Tạo prc: **Nguyễn Kim Vỹ**
Ebook: **Đào Tiểu Vũ's eBook - http://www.dtv-ebook.com**

Mục lục

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Mục Lục

Tên sách: Già quá sớm, khôn quá muộn
Tác giả: Gordon Livingston
Người dịch: Đỗ Thu Hà
Thể loại: Tâm lý Giáo dục
Nhà xuất bản: Văn hoá Thông tin
Năm xuất bản: 5-2005

Của Elizabeth Edwards

Chương 1

Nếu bản đồ không hợp với địa hình có nghĩa là bản đồ sai.

Chương 2

Chúng ta là những điều mà chúng ta thực hiện

Chương 3

Thật khó để xoá bỏ một điều bằng lô gích khi nó ra đời từ sự phi lý

Chương 4

Những rắc rối thời thơ ấu có thể khiến người ta vượt ra khỏi giới hạn thông thường

không?». Vấn đề là phải đặt ra câu hỏi nào.

Chương 10

Điểm mạnh nhất của chúng ta cũng chính là điểm yếu nhất

Chương 11

Nhà tù an toàn nhất chính là nhà tù do chúng ta tự xây nên.

Chương 12

Vấn đề của những người lớn tuổi thường nghiêm trọng nhưng ít khi thú vị

Chương 13

Hạnh phúc là sự liều lĩnh thượng hạng.

Chương 14

Tình yêu chân chính là quả táo trên vườn địa đàng.

Chương 15

Chỉ những điều tồi tệ mới xảy ra nhanh chóng.

Chương 16

Không phải tất cả những ai lang thang đều lạc đường

Chương 17

Tình yêu đơn phương thì đau đớn và không lãng mạn

Chương 18

Không có gì vô ích và thông thường hơn là làm những điều tương tự mà lại mong

đợi có kết quả khác nhau
Chương 19
Chạy trốn sự thật là vô ích
Chương 20
Nói dối chính mình là đáng thương
Chương 21
Tất cả chúng ta đều hướng tới huyền thoại về một người xa lạ hoàn hảo
Chương 22
Tình yêu không bao giờ mất đi, ngay cả trong cái chết
Chương 23.
Không ai thích bị người khác sai bảo.
Chương 24

Ưu điểm lớn của sự ốm đau là nó giúp người ta lẩn tránh bổn phận.

Chương 25

Các bậc phụ huynh có một khả năng hạn chế trong việc tạo nên tính cách con cái, nếu không phải là làm cho nó tồi tệ hơn.

Chương 26

Chúng ta thường sợ những điều sai trái

Chương 27

Thiên đàng thực sự là thiên đàng mà chúng ta đã mất

Chương 28

Trong số các hình thức của sự can đảm, khả năng hài hước là khả năng cơ bản

nhất.

Chương 29

Sự khoẻ mạnh về tinh thần đòi hỏi quyền tự do lựa chọn

Chương 30

Sự tha thứ là một hình thức bỏ qua nhưng chúng không giống nhau hoàn toàn

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Đỗ Thu Hà dịch

Lời nói đầu

Của Elizabeth Edwards

Tám năm qua, Gordon Livingston là một trong những người quan trọng nhất đời tôi, thế mà tôi mới chỉ gặp ông có một lần. Cả hai chúng tôi đều không còn trẻ nhưng chúng tôi là những người được hưởng lợi từ kiểu giao tiếp của những

người trẻ tuổi: Chúng tôi gặp nhau trên Internet, qua một cộng đồng trên mạng giành cho những bậc cha mẹ bất hạnh. Ông và một số người khác chính là những người mà tôi cần khi con tôi mất, những người thực sự hiểu khoảng trống mà tất cả chúng ta đang rơi vào, và đang cố gắng – đôi khi nửa vời để bám giữ.

Không lời nào kể hết sự hùng biện của Gordon có ý nghĩa như thế nào trong những tháng ngày đó. Chính Gordon đã rơi vào tình huống khó khăn không bút nào tả xiết tương tự hai lần. Tôi đã được Chúa Trời ban phước khi may mắn được

Gordon Livingston giúp đỡ với sự chỉ dẫn đúng đắn và sự thông cảm ấm áp. Mặc dù những lời của ông có vẻ khẳng định nhưng Gordon không thuyết giáo hay đánh giá: Ông soi sáng nơi tôi đang đứng để tôi có thể thấy mình và thế giới xung quanh rõ hơn và rồi ông thắp sáng và giúp tôi thấy được những bước đi trong cuộc sống mà tôi cần để có được cuộc sống có ích hơn.

Cài mà tháng năm dạy tôi về Gordon Livingston là dù tình hình có tồi tệ đến đâu cũng không thành vấn đề, những điều mà chúng tôi chia xẻ giống như là cô bé

Alice ở xứ sở kỳ diệu. «Tôi quá nhỏ hoặc tôi quá lớn, không có gì giống như lẽ ra nó phải như vậy» - Giọng nói thực tế của Gordon Livingston thể hiện một trí tuệ vĩ đại hơn cả chính cuộc đời phi thường của ông đã thể hiện. Bài viết trong cuốn sách này đem lại cho độc giả một điểm nhìn mà tôi là người may mắn được hưởng trong vòng tám năm qua. Đây chính là cuốn sách mà tất cả chúng ta đều có thể tiếp cận khi chúng ta cần một giọng nói quan tâm – như tôi thường lần giở tập thư điện tử và thư qua bưu điện – khi tôi cần một giọng nói chắc

chắn và đáng tin cậy, đầy hy vọng nhưng không phải lúc nào cũng sẵn lòng đưa ra sự bảo đảm. Ông đã từng viết cho tôi rằng: «Tất cả những điều mà tôi biết là cái mà tôi cảm thấy và hy vọng». Đó chính là những lời mà Gordon Livingston thường nói. Dường như ông biết tất cả những điều mà tôi và bạn cảm nhận và hy vọng, điều gì là chân thực và điều gì có thể đạt được. Gordon Livingston cũng tiếp tục là một phi công: «Tôi hy vọng rằng khi máy đo tốc không khí tới sáu mươi, tôi vẫn có thể kéo cần lái và mọi sự sẽ ổn thỏa. Tôi có những nhà vật lý để

giải thích cho tôi hàng trăm lần về điều đó. Bernoulli là người hoàn toàn đúng. Nhưng nó dường như là một phép lạ». Và những lời nói đó là đúng đắn bởi vì dù những trải nghiệm của ông rất đau đớn, Gordon Livingston vẫn giữ được niềm tin vào những ai ngây thơ trong trắng.

Như tôi đã nói với các bạn, những bài viết của Gordon Livingston khiến tôi nhớ tới một phim truyền hình: «Bạn của bạn sẽ không nói với bạn…Nhưng chúng ta không như vậy và chúng ta sẽ nói». Phải, có thể đó chính là những điều mà người

bạn thật sự sẽ làm: Nói những điều hơi khó nghe mà chúng ta cần biết để trở nên mạnh mẽ hơn, tốt hơn, hào hiệp hơn, can đảm hơn, tử tế hơn. Có thể là không dễ chịu khi nghe những lời mà Gordon Livingston phải nói. Ông sẽ kéo bạn ra khỏi chiếc ghế thoải mái mà bạn mong đợi được ngồi và xem TV cho đến khi ánh sáng vụt tắt – tất nhiên là vì sự tốt đẹp của chính bạn rồi. Đồng thời, ông cảnh báo chúng ta rằng chúng ta có thể kiểm soát được rất ít, ông nhắc chúng ta nhớ rằng chúng ta không bao giờ có thể tránh khỏi hậu quả của sự lựa chọn của

chính mình. Giống như một bậc phụ huynh thông thái, ông chỉ cho chúng ta hướng đi đúng…Với một chiếc găng tay bằng nhung.

Gordon Livingston và tôi tới từ những thế giới khác nhau và chúng tôi có những triển vọng về cuộc sống khác nhau. Thậm chí ngay cả khi chúng tôi đang làm một vấn đề chung, chúng tôi vẫn bất đồng – về một vài vấn đề trong các bài viết này chẳng hạn. Tôi đánh giá cao việc ông đã bày tỏ những tranh luận của mình một cách rất lịch thiệp, không có sự áp đặt và bất lịch sự như thường xảy ra trong

những cuộc tranh luận đương đại. Tuy nhiên, trước sự cương quyết của tôi mỗi khi chúng tôi bất đồng, ông vẫn cố gắng hết mức để bảo vệ ý kiến của mình.

Tôi rất hài lòng khi có cơ hội để viết lời nói đầu này, để giới thiệu về Gordon Livingston với những ai còn chưa biết được tài năng đặc biệt của ông. Và trên hết, tôi rất biết ơn khi một lần nữa có dịp nhắc lại những lời của con trai Gordon Livingston nói với cha mình khi cậu bé sáu tuổi đang hấp hối nơi giường bệnh (những phép lạ của y học đã không xảy ra mặc dù cha con cậu xứng đáng được

hưởng): «Cha ơi, con rất yêu giọng nói của cha».

Là một người yêu thương nồng nhiệt con trẻ, một luật sư bào chữa đầy tài năng. ELIZABETH EDWARDS rất năng động trong nhiều hoạt động cộng đồng và từ thiện, bao gồm cuộc diễu hành quyên góp March of Dimes, University of North Carolia, Board of Visitors, Sách cho trẻ em, Quĩ Wade Edwards Foundation. Bà là vợ của John Edwards và là mẹ của bốn đứa con: Wade đã mất năm 1996, Cate, Emma Claire và Jack.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 1

Nếu bản đồ không hợp với địa hình có nghĩa là bản đồ sai.

Đã lâu lắm rồi, khi tôi còn là một thiếu úy trẻ trong phi đoàn số 82. Lúc ấy tôi đang cố gắng định hướng tại vùng Fort Bragg, North Carolina. Khi tôi đang nghiên cứu bản đồ, thượng sĩ của trung

đội tôi, một cựu chiến binh trong số các hạ sĩ quan tiến lại gần: «Thiếu úy đã tìm ra nơi chúng ta đang đứng chưa?», anh ấy hỏi. Tôi trả lời: «Theo bản đồ thì chỗ này lẽ ra phải có một ngọn đồi ở đây những tôi không trông thấy nó, thưa ngài». Anh ấy nói: «Nếu bản đồ không hợp với địa hình thì có nghĩa là bản đồ sai». Ngay lúc ấy tôi cũng biết là mình vừa mới nghe thấy một chân lý cơ bản.

Nhiều năm nay tôi thường lắng nghe câu chuyện của những người khác, đặc biệt là khi có chuyện gì rắc rồi, tôi đã học được rằng con đường mà chúng ta đi trong

cuộc đời bao gồm những nỗ lực khiến cho những chiếc bản đồ mà chúng ta tự vẽ ra trong đầu mình phù hợp với địa hình mà chúng ta đang đi. Về lý thuyết, điều này xảy ra khi chúng ta khôn lớn. Cha mẹ chúng ta dạy chúng ta, chủ yếu là qua những ví dụ, những điều mà họ biết. Không may mắn thay, hiếm khi chúng ta có thể chấp nhận hoàn toàn những bài học này. Thường thường, qua cuộc sống của cha mẹ chúng ta, chúng ta biết thật vô ích để làm một cuộc điều tra hay bắt chước vì phần lớn những điều chúng ta biết đều tới qua một tiến trình thử nghiệm

và lầm lạc đau đớn của chính chúng ta.

Hãy lấy ví dụ về một nhiệm vụ quan trọng trong cuộc sống mà hầu hết chúng ta đều có thể sử dụng những lời chỉ dẫn là lựa chọn và sống cùng bạn đời. Sự thật chỉ ra rằng hơn một nửa các cuộc hôn nhân đã chấm dứt trong ly hôn và nói chung, chúng ta không được giỏi giang lắm khi thực hiện bổn phận này. Khi chúng ta xem xét mối quan hệ của cha mẹ chúng ta, chúng ta cũng thấy khó mà chắc chắn về điều đó. Tôi thấy rất ít người thỏa mãn với những điều họ thấy trong gia đình họ, thậm chí ngay cả khi những

cuộc hôn nhân của cha mẹ họ có kéo dài hàng thập kỷ đi nữa. Thông thường, những người có cha mẹ vẫn đang sống cùng nhau mô tả mối quan hệ của họ như là một cái gì đó đáng chán, những sự cộng sinh đầy mâu thuẫn có mùi vị kinh tế mà thiếu sự vui sướng và thỏa mãn về tình cảm.

Có thể là việc dự đoán một người sẽ như thế nào và chúng ta sẽ thích họ đến mức nào sau năm năm (ít hơn nhiều so với năm mươi năm – khoảng thời gian ta định sống với họ sau khi cưới) là không thể được và chúng ta buộc phải chấp nhận

một sự thực rằng xã hội đang biến chuyển theo hướng hôn nhân chỉ có một vợ một chồng nối tiếp nhau. Chúng ta cũng nhận thức ra rằng mọi người luôn thay đổi và thật là ngây thơ để mong đợi tình yêu thời tuổi trẻ kéo dài mãi. Vấn đề là kiểu hôn nhân một vợ một chồng liên tiếp thì không phải là mô hình thật tốt cho việc nuôi dạy con cái bởi vì nó không cung cấp sự chắc chắn và an toàn mà đứa trẻ cần phải có để nó bắt đầu xây dựng những tấm bản đồ riêng của mình về việc cuộc sống hoạt động như thế nào.

Chúng ta đã quen nghĩ về tính cách theo

một hướng. «Anh ta là người có cá tính» chẳng hạn – là một lời tuyên bố về việc một người có vẻ thân thiện và vui vẻ. Trong thực tế sự định nghĩa thật sự về cá tính phải bao gồm cả thói quen suy nghĩ, cảm xúc lẫn mối quan hệ với người khác. Hầu hết mọi người trong chúng ta biết là mọi người khác nhau về những đặc điểm nhất định: Sôi nổi, thích các chi tiết, khoan dung cho sự buồn chán, sẵn lòng giúp đỡ người khác, lòng quyết tâm và vô số những tính cách khác nữa… Cái mà hầu hết mọi người không nhận thức ra, tuy nhiên, chính là phẩm chất mà

chúng ta đánh giá cao: Sự tử tế, lòng khoan dung, khả năng cam kết với người khác – thì lại là sự phân bố không phải là ngẫu nhiên. Chúng có xu hướng tồn tại như những nét tính cách mà chỉ có thời gian và sự duy lý mới có thể nhận thức ra được.

Nói một cách khác, những đặc tính ít đáng mong đợi hơn như: Sự bốc đồng, coi mình là trung tâm, dễ nổi giận thì lại thường tạo thành nhóm mà ta có thể nhận ra được. Chúng ta thường gặp rất nhiều khó khăn trong việc phát triển và giữ vững những mối quan hệ cá nhân là so sự

thiếu hiểu biết về bản thân và cả những người khác, chính những cá tính đó đã khiến người ta trở thành một ứng viên tồi cho những mối quan hệ gắn bó mật thiết.

Nghề bác sĩ tâm thần là phân loại những rối loạn về nhân cách. Tôi thường nghĩ rằng phần này của cuốn sách của chúng ta đặt tên là «những người cần tránh». Rất nhiều nhãn hiệu mà người ta gán cho những người như vậy: Nào là lập dị, ích kỷ, tự ái, phụ thuộc và vân vân tạo nên một danh sách về những người gây khó chịu như đa nghi, ích kỷ, độc đoán, bóc lột người khác…Đây là những người mà

mẹ bạn thường cảnh báo bạn (đôi khi không may mẹ bạn lại chính là người như vậy). Họ hiếm khi tồn tại dưới dạng mà người ta có thể dễ dàng nhận biết theo thống kê nhưng khổ nỗi, biết làm thế nào để nhận ra họ sẽ giúp cho bạn khỏi bị đau lòng nhiều phen.

Tôi nghĩ rằng cũng rất có ích nếu chúng ta có thể lập ra một cuốn sổ tay về những tính cách quí báu mô tả những phẩm chất đáng được nuôi dưỡng trong chính con người chúng ta và để tìm ra bạn bè và người chúng ta yêu. Trên hết phải là lòng tốt, sự tình nguyện hiến dâng vì người

khác. Phẩm chất đáng mơ ước này vượt lên trên các tính cách khác, bao gồm cả khả năng thương người và biết yêu. Những định hướng sai lầm nhất trên tấm bản đồ cuộc đời của chúng ta chính là cảm giác buồn rầu, sự giận dữ, sự phản bội, sự nhạc nhiên và sự mất phương hướng. Khi những cảm xúc này hiện lên trên bề mặt là lúc chúng ta cần nghĩ về khả năng định hướng lại của trí tuệ của chúng ta và làm thế nào để sửa chữa nó. Cầu mong chúng ta không lặp lại mô hình của những người đã lãng phí thời gian để nhận ra rằng chúng ta chỉ có sự an ủi duy

nhất khi chúng ta thất bại là những kinh nghiệm đau đớn.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Người dịch: Đỗ Thu Hà

Chương 2

Chúng ta là những điều mà chúng ta thực hiện

Mọi người thường tới chỗ chúng tôi xin thuốc. Họ đã quá mệt mỏi về tâm trạng buồn rầu, mệt mỏi và mất hết sự quan tâm đến những điều trước đó đã từng đem lại cho họ niềm vui sống. Hoặc là

họ không ngủ được hoặc là họ ngủ suốt ngày; họ biếng ăn hay ăn quá độ. Họ luôn phiền lòng và hay đãng trí, thường thì họ ước chết quách cho rảnh nợ. Họ khó nhớ ra nổi điều gì có thể làm cho họ hạnh phúc.

Tôi đã lắng nghe những câu chuyện của họ. Tất nhiên là những câu chuyện đó khác nhau nhưng thường cùng một chủ đề. Những người khác trong gia đình sống những cuộc sống chẳng có gì là đáng sống. Mối quan hệ của họ thường là đầy xung động hoặc thiếu sự say mê và thân thiết. Ngày trôi qua đối với họ thật

tẻ nhạt: việc làm không thoả mãn, ít bạn bè, nhiều sự buồn chán. Họ cảm thấy mình tách rời khỏi những niềm vui mà người khác đang được hưởng.

Đây chính là điều tôi đã nói với họ: Điều tốt lành là chúng ta có những cách điều trị có hiệu quả cho những triệu chứng tuyệt vọng, tin tức tồi tệ là thuốc men vẫn không khiến cho bạn hạnh phúc được. Hạnh phúc không đơn giản chỉ là sự vắng thiếu nỗi tuyệt vọng. Nó chính là một trạng thái tích cực trong đó cuộc đời của chúng ta giàu ý nghĩa và niềm vui.

Cho nên chỉ thuốc men không thì khó mà

đủ được. Mọi người cần phải nhìn nhận cách sống của mình bằng con mắt khác. Chúng ta luôn luôn nói về những gì chúng ta muốn và dự định làm. Đó chỉ là những mơ ước và sự khát khao và chúng có rất ít giá trị trong việc thay đổi tâm trạng của chúng ta. Chúng ta không phải là điều mà chúng ta nghĩ, nói hay cảm thấy. Chúng ta là điều mà chúng ta thực hiện. Nói thẳng ra, khi đánh giá người khác, chúng ta không nên chú ý đến điều họ hứa mà nên chú ý đến điều họ cư xử. Luật đơn giản này có thể ngăn chặn rất nhiều nỗi đau đớn và sự hiểu lầm; ảnh

hưởng đến mối quan hệ của con người, «Khi tất cả điều nói ra đều được làm thì sẽ có nhiều điều đáng nói hơn là những điều đã được làm đó». Chúng ta đang chết chìm trong lời nói, rất nhiều lời nói đã hoá thành những lời nói dối đối với chính mình và người khác. Đã bao nhiêu lần chúng ta cảm thấy bị phản bội và ngạc nhiên khi tìm ra khoảng trống giữa lời nói của mọi người và hành động của chính họ trước khi ta học được cách chú ý nhiều hơn đến việc làm hơn là lời nói? Hầu hết những sự đau lòng chứa đựng trong cuộc sống của chúng ta chính là kết

quả của việc thờ ơ với sự thật, rằng: lối cư xử trong quá khứ của một người là yếu tố dự đoán đáng tin cậy nhất về lối cư xử trong tương lai.

Woody Allen đã từng nói một câu nổi tiếng rằng: «Ta có thể nhìn thấy trước tám mươi phần trăm cuộc đời của một người». Chúng ta thường tỏ ra can đảm trong vô số cách để đáp ứng bổn phận của mình hoặc thử nghiệm những điều mới mẻ có thể cải thiện cuộc sống của mình. Nhiều người trong chúng ta sợ liều lĩnh và thích sự rõ ràng, sự việc có thể dự đoán được và sự lặp đi lặp lại. Điều

này giải thích cảm giác buồn chán quá mức được coi là đặc tính của thời đại chúng ta. Những nỗ lực tuyệt vọng để vượt qua nó chính là hiện tượng khao khát được giải trí và khi được tích luỹ lại, chúng trở thành vô nghĩa. Chính câu trả lời cho câu hỏi «Vì sao?» đang đè nặng lên hầu hết chúng ta. Tại sao chúng ta lại ở đây? Tại sao chúng ta lựa chọn cuộc sống như thế này? Tại sao lại phải quan tâm? Câu trả lời tuyệt vọng được chứa đựng trong một cái phanh hãm rất phổ biến là «Gì cũng được».

Nói chung, cái chúng ta đạt được, không

phải là cái chúng ta xứng đáng mà là cái chúng ta mong đợi. Hãy hỏi một cầu thủ thành công về môn bóng chày khi anh ta bước tới chổ cái đĩa và bạn sẽ nghe thấy những điều như: «Tôi đang mang cái này xuống phố đây!» Nếu bạn chỉ ra rằng những người đánh bóng giỏi nhất trong trò chơi thường ăn điểm được hai trong ba cú đánh thì bất cứ cầu thủ nào chơi tốt cũng đều trả lời rằng: «Phải, nhưng đây là lượt chơi của tôi».

Ba yếu tố của hạnh phúc là có điều gì đó để làm, người nào đó để yêu và điều gì đó để mong đợi. Nếu chúng ta có những

công việc có ích, những mối quan hệ dễ chịu và sự hứa hẹn về sự hài lòng thì khó mà không hạnh phúc! Tôi sử dụng chữ «công việc» để tương ứng với bất kỳ một hoạt động nào, được trả lương hay không nhưng đem lại cho chúng ta một cảm giác về tầm quan trọng cá nhân của chính mình. Nếu chúng ta có một công việc mang tính chuyên nghiệp có thể đem lại một ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta, đó chính là công việc của đời ta. Nhờ sự đóng góp vào sự đa dạng của cuộc sống con người mà ta có thể tìm thấy sự hài lòng và ý nghĩa trong việc nỗ lực ở một

sân gôn hay tại bàn chơi bài bridge. Hãy nghĩ đến những vấn đề về giao thông nếu tất cả chúng ta đều thích việc đó, có sao đâu!

Việc xác định thế nào là «tình yêu» là một vấn đề khó khăn. Bởi vì cơ sở của cảm giác đó rất huyền bí (Tại sao tôi lại yêu người này mà không phải là người kia?), người ta rút ra kết luận rằng lời nói không thể nào so sánh được với ý nghĩa của chúng trong tình yêu của một người nào đó. Bạn nghĩ thế nào về định nghĩa này của tôi. «Chúng ta yêu người nào đó khi tầm quan trọng về nhu cầu và

khao khát của anh ta hay cô ta ngang bằng với mức độ của những nhu cầu và khao khát đó của chính chúng ta ». Trong những trường hợp tốt nhất, tất nhiên, mối quan tâm của chúng ta đối với lợi ích của một người nào khác vượt quá hay trở nên không thể tách rời những điều mà chúng ta muốn cho chính mình. Một câu hỏi mà tôi thường dùng để giúp cho mọi người trở nên cương quyết nếu họ yêu một người nào đó thực sự là «bạn có thể đỡ đạn cho người này không?» Điều này có vẻ như vượt quá tiêu chuẩn thông thường bởi vì chỉ một số ít người trong

chúng ta buộc phải đương đầu với một sự hy sinh lớn đến như vậy và sẽ không ai trong chúng ta có thể chắc chắn liệu mình sẻ làm gì nếu khao khát tự vệ của chúng ta buộc phải va chạm với tình yêu dành cho người khác của mình. Nhưng việc tưởng tượng ra tình huống đó có thể làm rõ được bản chất của sự gắn bó giữa chúng ta với một người nào đó.

Số người mà chúng ta sẽ xem xét việc hy sinh bản thân mình để cứu thật ra rất hạn chế: con chúng ta, chắc rồi, chồng hoặc vợ của chúng ta, hay một người được chúng ta yêu, có thể. Nhưng nếu chúng ta

không thể tặng món quà đó, làm sao chúng ta có thể giả vờ yêu họ được? Thông thường, cảm xúc về tình yêu hay sự thiếu vắng nó thật đáng chú ý trong cách mà chúng ta bày tỏ rằng một người nào đó quan trọng đối với chúng ta, đặc biệt là qua số lượng và chất lượng thời gian mà chúng ta sẵn sàng dành cho họ.

Vấn đề là tình yêu được bày tỏ qua hành vi. Thêm một lần nữa, chúng ta phải xác định mình là ai, chúng ta quan tâm đến ai và cái gì, không phải qua cái chúng ta hứa mà là điều chúng ta làm. Tôi thường phải hướng mọi người chú ý đến vấn đề

này. Chúng ta là loại động vật có ngôn từ, việc dùng ngôn từ để giải thích và cả lừa đảo nữa rất thông dụng. Sự lừa gạt tồi tệ nhất, tất nhiên, là lừa gạt chính mình. Chúng ta tin vào cái gì có quan hệ gần gũi với nhu cầu mà chúng ta cảm thấy trong sâu kín lòng mình - chẳng hạn như giấc mơ mà tất cả chúng ta thường mang theo về một tình yêu hoàn hảo, sự chấp nhận không hoàn hảo về điều gì chỉ có sẵn từ một người mẹ tốt. Sự khao khát này làm chúng ta rất dễ bị tổn thương, những dạng thức tồi tệ nhất là sự tự lừa gạt mình và ảo tưởng, một hy vọng cho

rằng cuối cùng chúng ta đã tìm thấy con người sẽ yêu chúng ta mãi mãi, chính xác như chúng ta yêu họ.

Do đó khi một người nào đó giả vờ làm và nói những điều mà chúng ta mong đợi từ lâu, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi chúng ta bỏ qua những thái độ cư xử không thích hợp khác. Khi tôi nghe thấy một người nào đó nói: «Anh ấy làm những điều không hay nhưng tôi biết anh ấy yêu tôi», tôi luôn luôn hỏi lại rằng điều đó có phải là hành động cố tình làm tổn thương người nào đó mà ta yêu không. Chúng ta có làm điều sai đó với

chính mình không? Liệu chúng ta có thể yêu một chiếc xe tải chẹt phải chúng ta không?

Một vấn đề khác là tình yêu thật sự đòi hỏi chúng ta lòng can đảm vì phải trở nên hoàn toàn dễ bị tổn thương trước người khác. Sự liều lĩnh đó quá hiển nhiên. Ai mà không từng bị tan vỡ trái tim do nhầm lẫn khi trao niềm tin cho người khác? Những vết thương lòng như vậy đã khiến cho nhiều người trong chúng ta có thái độ cay đắng về tình yêu, nó phá hoại những mối quan hệ của chúng ta và sản sinh ra những trò cạnh

tranh khiến chúng ta cạn kiệt lòng tin vào nhau.
Thường thì mọi người hay lựa chọn giữa sự cô đơn hoàn toàn và sự tự lừa dối. Giữa hai tình trạng này, ở đâu đó, hạnh phúc của chúng ta đang ngủ yên. Rốt cuộc, chúng ta đã được chuẩn bị để nhận cái mà chúng ta đã trao. Đó là tại sao có một chút sự thật trong quan niệm rằng tất cả chúng ta đều lấy người chúng ta xứng đáng hay đáng đời để nhận và đó là lý do tại sao hầu hết những sự không hài lòng thoả mãn với người khác thường phản ánh những giới hạn trong bản thân chúng

ta.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Người dịch: Đỗ Thu Hà

Chương 3

Thật khó để xoá bỏ một điều bằng lô gích khi nó ra đời từ sự phi lý

Theo kinh nghiệm của tôi, các bác sĩ vật lý trị liệu đã lãng phí quá nhiều thời gian để cố thuyết phục mọi người không cư xử một cách phi lý, bệnh hoạn hay có vẻ khó hiểu. Chẳng hạn như một người vừa đi

làm việc về và câu đầu tiên anh ta buột ra là: «Trời ơi, chỗ này bừa bộn quá!». Con cái anh ta bỏ đi còn bà vợ, cũng vừa đi làm về lại còn phải đi đón con, phát khùng lên. Buổi tối hôm đó là một sự khởi đầu tồi tệ. Khi nghe câu chuyện này, ông bác sĩ bèn phê phán rằng thật sai lầm khi bạn phê bình một người vợ đang mệt mỏi sau một ngày làm việc dài lê thê. Ai cũng đồng ý rằng điều quan sát của ông bác sĩ là đúng nhưng anh chồng không thay đổi được thói quen đó của mình, đơn giản là anh ta chỉ thay đổi vấn đề sẽ bị đưa ra phê phán mà thôi. Hai con

người đó cứ tiếp tục chung sống trong sự bất hạnh và sự xung đột của họ vẫn tiếp tục.

Chuyện gì đang xảy ra ở đây? Tại sao người ta không chịu hiểu rằng phê phán chỉ tạo ra sự bất hạnh và những hậu quả xấu? Tất nhiên là không thể có câu trả lời duy nhất cho vấn đề này, bởi vì khi ta phải đương đầu với những thói quen hay thái độ cư xử đã lâu, lô gích ít khi có hiệu quả. Những điều chúng ta làm, những định kiến là chúng ta đã có sẵn, những xung đột lặp đi lặp lại và ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta hiếm

khi là sản phẩm của những suy nghĩ có lô gích. Trong thực tế, chúng ta thực hiện các hoạt động trên đời này hầu như trong sự tác động vô thức, hôm nay ta thường làm những điều đã được làm mà không hề có hiệu quả của hôm qua. Người ta thường nghĩ rằng tiến trình học tập hay trưởng thành dần dần sẽ khiến chúng ta thay đổi lối cư xử của mình để đối phó với những hậu quả không mong đợi. Bất kỳ ai theo dõi một người chơi gôn bình thường lúc anh ta đang chơi sẽ biết rằng điều này là không đúng.

Trong thực tế, đôi khi chúng ta có vẻ như

bị kẹt trong lối sống không có hiệu quả mà không chịu nhớ tới câu cách ngôn mà người ta thường dạy ở trong quân đội: Nếu một điều không có hiệu quả, bạn hãy nghi ngờ nó. Những mục đích và các thói quen nằm ẩn phía sau hầu hết những cư xử của chúng ta hiếm khi đi theo lô gích; chúng ta thường bị điều khiển theo cảm hứng, các định kiến và những cảm xúc mà chúng ta chỉ lờ mờ nhận biết.

Trong thí dụ đã nói ở trên, người đàn ông về nhà nhưng thâm tâm đã không hài lòng với công việc của mình hay mệt mỏi vì đi lại. Anh ta mong mỏi có thể kiểm soát

phần nào đó cuộc sống vốn cứ rối tung điên khùng của mình. Bước vào nhà, anh ta hy vọng có thể có chốn yên thân thì lại phải đương đầu với những sự lộn xộn và trách nhiệm nhiều hơn. Đó không phải là cuộc sống mà anh ta thường mơ ước. Nhưng liệu ai là người phải chịu trách nhiệm?

Nếu hầu hết cư xử của chúng ta bị cảm xúc chi phối dù chúng có thể mơ hồ đến mức nào, thì khi chúng ta muốn thay đổi bản thân, chúng ta phải có khả năng xác định những nhu cầu cảm xúc của mình và tìm cách để thoả mãn chúng mà không

xúc phạm đến những người mà hạnh phúc của họ phụ thuộc vào chúng ta. Nếu chúng ta mong muốn được đối xử tốt và khoan dung (vì hầu hết mọi người chúng ta đều muốn vậy), thì chúng ta cần phải chăm lo cho sự hình thành những đức tính như thế trong chính bản thân mình. Mỗi khi tôi nói chuyện với những cặp vợ chồng đang xung đột, tôi nhận ra rằng những khát khao của họ thật quá giống nhau: được kính trọng, được lắng nghe, được cảm thấy là trung tâm cuộc sống của bạn đời. Liệu chúng ta còn muốn gì hơn thế trong mối quan hệ? Đó chính là

cái mà mọi người định nói tới khi họ nghĩ về tình yêu.

Người ta thường nói rằng câu «Muốn nhận thì hãy cho», «Gieo cái gì gặt cái đó» chỉ là những lời nói cửa miệng sáo rỗng. Thế thì cái gì có thể đúng hơn thế? Tại sao điều đó lại khó làm đến thế? Giống như hầu hết những lời giải thích về việc tại sao chúng ta lại hành động như chúng ta đã làm, câu trả lời nằm trong những trải nghiệm của chúng ta trong quá khứ.

Khi còn là trẻ con, chúng ta tự cho mình cái quyền tiếp nhận tình yêu vô điều kiện

của cha mẹ. Nhưng rất ít người mà tôi đã tiếp xúc cảm thấy họ đã nhận được tình yêu như vậy. Trái lại, hầu hết ký ức trẻ thơ thường chất đầy cảm giác về một trách nhiệm bắt buộc để «làm cho bố mẹ tôi hài lòng» - bằng những thành công ở trường, tránh xa những rắc rối, kết hôn với người thích hợp và sinh ra các cháu cho ông bà. Thực ra thì nhiều điều trong số đó chính là do các bậc phụ huynh cảm thấy mình phải có trách nhiệm với con cái mình. Bằng cách chấp nhận cuộc sống và sự chăm sóc, trong thực tế, một đứa trẻ cảm thấy mình mắc nợ bố mẹ đến

mức chỉ khi chúng đáp ứng lòng mong mỏi của họ, chúng mới có thể trả được món nợ sinh thành này.

Rất nhiều điều đã tạo nên gánh nặng cho việc làm cha mẹ. Bắt đầu bằng việc mang nặng đẻ đau, sự mất ngủ vì nuôi con thơ, trách nhiệm dường như vô hạn để tổ chức cuộc sống, sự căng thẳng trong tuổi vị thành niên của con, lao động khó nhọc để chu cấp cho học phí vào các trường cao đẳng và đại học… Mỗi giai đoạn của cuộc sống là ngọn nguồn của những gì cha mẹ thường phàn nàn, họ coi đó như một sự tử vì đạo. Thế thì liệu có

gì đáng ngạc nhiên không khi người ta có thể có cảm giác nào đó về bổn phận đáp lại về phía con cái?

Câu hỏi: «Tôi nợ bố mẹ tôi những gì?» thường giày vò cuộc sống của con người và đôi khi suốt cả khi trưởng thành. Trong thực tế, con cái chúng ta chẳng nợ chúng ta cái gì hết. Chính chúng ta đã quyết định sinh chúng ra đời. Nếu chúng ta yêu chúng và chu cấp cho những yêu cầu của chúng thì đó là vì nghĩa vụ làm cha làm mẹ của chúng ta chứ không phải là một hành động quên mình nào đó. Ngay từ đầu, chúng ta đã biết rằng chúng

ta nuôi chúng để rồi chúng sẽ rời bỏ chúng ta và nghĩa vụ của chúng ta là giúp chúng làm điều này mà không cảm thấy nó là gánh nặng do cảm giác về lòng biết ơn vô hạn và món nợ không sao trả nổi.

Những gia đình làm đúng chức năng thường rất khéo cư xử khi cho con ra ở riêng. Những gia đình thực hiện chức năng tồi thường có xu hướng giữ con lại với mình. Khi tôi đến những gia đình có con cái tiếp tục chung sống với bố mẹ, thường là trong sự bất hạnh, mãi không trưởng thành lên, tôi có cảm giác rằng những xung đột và sự lo lắng phải chia

lìa cứ bị bàn đi bàn lại mà không sao giải quyết nổi, ảo ảnh thường được người ta chia sẻ có vẻ như là: «Chúng ta cứ tạm giữ tình trạng như thế này cho đến khi chúng ta tìm ra giải pháp». Đôi khi, điều đó không bao giờ xảy ra. Tôi biết có những gia đình mà con cái đã hai mươi hay ba mươi tuổi mà cha mẹ vẫn không sao ngủ được cho đến khi «mấy đứa nhỏ» về đến nhà. Ở nơi đó, những cuộc tranh luận về những việc vặt trong nhà cứ xảy ra và giờ ăn phản ánh sự mong chờ của cha mẹ quay trở lại với quá khứ và một nỗi sợ của con cái về

tương lai không còn phụ thuộc của mình. Có một loại cam kết để không thay đổi trong gia đình. Những người trẻ tuổi đánh đổi cơ may trở nên tự lập để đổi lấy sự an toàn trong một môi trường quen thuộc, như trẻ con chỉ để đảm bảo với cha mẹ rằng họ không cần phải rũ bỏ trách nhiệm mà con cái họ đã quen lệ thuộc vào.

Trong những gia đình như vậy, vai trò trở nên quen thuộc, được xác định rõ ràng và người ta có ấn tượng là đang xem một vở kịch được diễn tập rất kỹ, trong đó mỗi diễn viên đã trở nên quá quen thuộc với

vai diễn đến nối ý nghĩa về việc hạ màn và làm việc khác đã khuấy lên trong lòng họ một nỗi lo lắng quá độ.

Cuối cùng, trong khi tranh đấu để vượt qua những lối cư xử bệnh hoạn bằng cách sử dụng lô gích, người ta thường phải đương đầu với thực tế là sự thờ ơ vô hình. Con người có thể trở nên gắn bó với những quan điểm riêng của mình về vấn đề mọi việc nên hoạt động như thế này đến nỗi họ trở nên thờ ơ với sự đương nhiên rằng thay đổi là cần thiết.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 4

Những rắc rối thời thơ ấu có thể khiến người ta vượt ra khỏi giới hạn thông thường

Những câu chuyện về cuộc đời của chúng ta, khác xa với những chuyện được kể lại một cách ổn định, thường được ôn đi ôn lại liên tục. Những sợi chỉ mỏng

manh của mối quan hệ nhân quả đã được dệt đi dệt lại và được kể lại khi chúng ta cố gắng giải thích cho chính mình và những người khác việc chúng ta đã trở thành con người hiện nay như thế này. Khi tôi lắng nghe những câu chuyện kể về quá khứ, tôi thực sự ấn tượng về cách mà mọi người nối tiếp những gì họ trải qua trong thời thơ ấu với con người của họ hiện nay.

Vậy chúng ta nợ lý lịch cá nhân của mình điều gì? Chắc chắn là chúng ta được tạo nên bởi những chi tiết đó và phải học những bài học từ chúng nếu chúng ta

muốn tránh lặp lại những sai lầm ngu ngốc thường làm chúng ta cảm thấy như mắc bẫy trong vở kịch kéo dài mà chúng ta chính là tác giả.
Mỗi người Mỹ trưởng thành bộc lộ một cách đầy đủ đối với môn tâm lý học nói chung rằng anh ta hoặc cô ta có xu hướng nối mối liên hệ giữa những triệu chứng hiện tại với những khó khăn trong quá khứ. Bởi vì sự chịu trách nhiệm đối với những việc chúng ta đã làm và chúng ta cảm thấy thế nào đòi hỏi một sự tự nguyện, đương nhiên là người ta có khuynh hướng đổ lỗi cho những người có

quan hệ với mình trong quá khứ, nhất là cha mẹ vì đã không làm nhiệm vụ của mình tốt hơn.

Nếu có những rắc rối nghiêm trọng về thể xác, tình dục hay tâm lý, điều quan trọng là chúng ta phải nhận thức và khai triển chúng. Không có đứa trẻ nào có thể trốn chạy mà không bị thương tổn khỏi sự lạm dụng hay thờ ơ của cha mẹ. Điều quan trọng là khi chúng ta đề cập đến vấn đề đó, ta nên thông cảm và nhấn mạnh rằng nên rút ra những bài học nhưng chúng ta không tán thành việc đưa ra kết luận rằng những trải nghiệm kinh

khủng nhất sẽ tác động đến chúng ta vĩnh viễn.

Đổi thay là điều quan trọng thiết yếu của cuộc sống. Nó là mục đích của tất cả những cuộc đối thoại tâm lý học để chữa bệnh. Để tiến trình đó thuận lợi, đơn giản là hãy tránh xa việc phàn nàn. Mọi người thường hỏi tôi tại sao tôi không chán ngấy lên với việc lắng nghe những lời kể lể than vãn bất tận của bệnh nhân về cuộc sống của họ. Câu trả lời, tất nhiên, là việc phàn nàn về việc người ta cảm thấy như thế này, về những thái độ cư xử lặp đi lặp lại nảy sinh ra những kết quả bất

hạnh quá nhàm chán, lại chính là bước đầu của tiến trình thay đổi. Câu hỏi ưa thích của tôi khi điều trị bệnh là «Thế điều gì xảy ra tiếp theo?» (Tôi có một màn hình nhỏ trên chiếc máy vi tính để bàn ghi dòng chữ này ở dạng đang nhấp nháy, hướng về phía bệnh nhân).

Câu trả lời nhấn mạnh sự tự nguyện thay đổi cũng như sức mạnh để làm điều đó. Nó vượt qua sự tự thương hại vốn bám vào những rắc rối đã xảy ra trong quá khứ và nhận thức ra tầm quan trọng của việc tiếp nhận những cuộc đối thoại có định hướng, về nội tâm, và một mối quan

hệ lành mạnh trong việc thay đổi lối cư xử của bệnh nhân.

Tôi không đưa ra nhiều lời khuyên trong khi điều trị bệnh- không phải vì quá khiêm tốn hay như một mẹo để khiến cho bệnh nhân tự đưa ra cách giải quyết đối với các vấn đề của họ. Tôi làm như vậy chính là vì hầu như tôi chưa có ý tưởng rõ ràng về điều mọi người cần phải làm để cải thiện cuộc đời. Tuy nhiên, tôi có thể ngồi cùng họ trong khi họ đi tìm giải pháp. Công việc của tôi là giữ cho họ tiếp tục công việc, chỉ ra những mối quan hệ mà tôi nghĩ là tôi thấy giữa quá khứ

và hiện tại, băn khoăn về những động cơ ẩn dưới những mối quan hệ đó và nhấn mạnh sự tự tin vào năng lực của chính họ để đưa ra những giải pháp thích hợp với cuộc đời họ.

Đây là một kiểu đào tạo mới. Mọi người thường tới bác sĩ tâm lý với hy vọng rằng tôi sẽ là nguồn định hướng thông thái về cái họ cần phải làm. Tóm lại, chúng ta đi khám bệnh để họ kê đơn cho chúng ta. Chúng ta được huấn luyện để trông chờ những giải pháp tức thời. Cảm thấy tồi tệ ư? Uống thuốc này. Ý tưởng cho rằng chúng ta phải ngồi và nói về

các vấn đề mình đang phải đương đầu và những điều chúng ta đã cố làm và thất bại đã áp đặt một tiến trình chậm chạp và vứt bỏ sự than vãn lên lối sống của chúng ta. Tiến trình đó có một cốt lõi mà nhiều người không thể chấp nhận nổi: Chúng ta phải chịu trách nhiệm về hầu hết những điều xảy ra đối với chúng ta.

Có một kẽ hở rất hẹp mà nhà tâm lý học trị liệu phải bước qua ở đây. Tất cả chúng ta phải chịu đựng các sự kiện và mất mát mà chúng ta không có quyền lựa chọn. Những điều đó bao gồm cả gia đình mà từ đó chúng ta đã sinh ra, cách

mà chúng ta bị cư xử khi còn nhỏ, cái chết và sự chia lìa của những người gần gũi đối với chúng ta… Không khó để đưa ra một trường hợp mà chúng ta bị ảnh hưởng bởi các sự kiện và những người ngoài tầm kiểm soát của chúng ta.

Những nỗ lực tái định hướng của nhà tâm lý học trong cuộc trò chuyện đối với những lựa chọn trong tương lai có thể bị bệnh nhân coi là không công bằng và có định kiến. Đây là nơi tầm quan trọng của sự hợp tác với bác sĩ tâm lý lớn nhất. Bệnh nhân cần được thuyết phục rằng người bác sĩ đó đang đứng về phía mình.

Tâm lý học trị liệu, nếu được làm một cách hoàn hảo là sự kết hợp của cả sự tự thú, làm cha mẹ và cả tư vấn qua những trải nghiệm. Không có một bác sĩ tâm lý nào là hoàn hảo cho mọi người. Mỗi người có những nhu cầu cá nhân khiến cho họ thích hợp với một bác sĩ nào đó. Thêm vào đó, người bác sĩ mang kinh nghiệm của bản thân anh ta hay cô ta đến cùng với sự đánh giá và lý thuyết về sự thay đổi đối với quá trình chữa bệnh. Thường thì những cố gắng giao tiếp đó có kết quả nhưng đôi khi làm hại cho bệnh nhân. Cũng giống như trong mọi

mối quan hệ giữa con người và con người, khó có thể xác định và dự đoán cái gì sẽ thật sự có hiệu quả.

Phẩm chất của một bác sĩ phản ánh phẩm chất của một bậc phụ huynh tốt: kiên nhẫn, thông cảm, có khả năng yêu thương và một khả năng lắng nghe không có định kiến. Cũng giống như các bậc cha mẹ phản ứng khác nhau với những đứa con khác nhau, các bác sĩ cũng hành nghề của mình tốt hơn với những bệnh nhân nhất định. Cái mà hầu hết chúng ta đều ngần ngại thừa nhận là chúng ta có xu hướng sẵn lòng giúp đỡ hơn đối với những

người họ yêu quí chúng ta. Định kiến hiếm khi được nhận thức này đã tạo nên những cảm giác mang tính lô gích. Chúng ta ít hiệu quả trong quan hệ đối với các bác sĩ nếu chúng ta bị bỏ vào một đất nước xa lạ, thậm chí ngay cả khi chúng ta biết ngôn ngữ của họ. Sự kết hợp tinh tế giữa văn hoá sẽ nhiều hơn và sự mong đợi sẽ trốn tránh chúng ta. Cũng như vậy, trong xã hội của chính chúng ta, mọi người sống những cuộc đời rất khác nhau phục thuộc vào, chẳng hạn, dòng giống và nền tảng xã hội của họ. Thật là kiêu ngạo để mà rút ra kết luận rằng bất cứ ai

trong số chúng ta cũng có thể làm việc tốt với tất cả mọi người.

Khi một người nào đó tới nhờ tôi giúp đỡ, một trong những điều tôi thường tự hỏi khi bắt đầu biết anh ta hay cô ta là liệu rằng tôi có thích hay dần trở nên yêu thích con người đó hay không. Nếu tôi thấy mình chán và bị xúc phạm bởi câu chuyện của một bệnh nhân, tôi biết là đã đến lúc để nhẹ nhàng gợi ý rằng anh ta hay cô ta sẽ có tiến triển tốt hơn khi làm việc với người khác. Chẳng hạn như tôi thấy cảm giác bất lực và nó cứ giữ nguyên như vậy thì khó mà làm việc với

người đó. Nếu tôi thấy mình đã hết sinh lực và lòng lạc quan hay nếu tôi thấy mất hy vọng để làm người đó thay đổi thì đó chính là lúc nên dừng lại. Nếu người tôi đang cùng làm việc khiến tôi nhớ đến bố mẹ tôi hay một người mà tôi có mâu thuẫn, hoặc một cô gái đã từng từ chối tôi khi tôi còn trẻ, tôi biết là mình đang ở vào một chỗ nguy hiểm.

Cuối cùng, nếu người tôi đang nói chuyện có vẻ như đã quá gắn bó với quá khứ và không sẵn lòng để tạo một tương lai tốt đẹp hơn thì tôi sẽ nhanh chóng trở nên thiếu kiên nhẫn. Đó là nơi mà lòng

tốt bị đặt nhầm chỗ ngay cả khi được người ta đánh giá đúng vì nó chỉ đem lại cho người ta sự thông cảm. Tôi chỉ có niềm hy vọng khi tôi đang gắng rao bán tri thức của mình. Sau một loạt nỗ lực mà tôi vẫn không thể thuyết phục được người ta mua hàng thì tôi đang lãng phí thời gian của cả hai người chúng tôi.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Người dịch: Đỗ Thu Hà

Chương 5

Người ít lo lắng nhất là người kiểm soát được mối quan hệ

Tôi chú ý đến hôn nhân vì nó là sự ủng hộ quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Đề tài bàn tán chung của mọi người là hôn nhân đang trở nên sự tranh giành quyền lực; trong thực tế, có vẻ như hôn

nhân đã là như vậy ngay từ khi khởi đầu. Vấn đề mà cuộc tranh giành đặt ra thường rất quen thuộc - tiền bạc, con cái, tình dục-nhưng những nguyên nhân ngầm ẩn phía sau thường là lòng tự trọng bị xúc phạm hay những mong đợi được thoả mãn.

Cố gắng tìm ra một người bạn đời là quan trọng hơn so với khái niệm tình yêu lãng mạn, một thiên đường trên trái đất (hay là một ảo mộng bị tiêu tan). Đây là cơ sở của hầu hết những câu chuyện mà chúng tôi đã được nghe về việc cái gì là phương tiện để đạt đến hạnh phúc. Cái

cách mà mọi người đến với nhau và lựa chọn lẫn nhau đã khiến người ta coi sự kết hợp giữa lôi cuốn về mặt tình dục và một loạt lợi ích tự thân là quan trọng; nó giúp người ta đi đến đánh giá người khác qua một loạt những phẩm chất và thành tựu: giáo dục, khả năng kiếm tiền, những lợi ích có thể chia xẻ cùng nhau, sự đáng tin cậy và cách nhìn cuộc sống. Cách tiếp cận của mỗi người đối với người được cho là có triển vọng trở thành bạn đời của họ đã tạo ra một loạt những sự mong đợi khác nhau và họ sử dụng những tiêu chuẩn này để tìm kiếm. Sự tan rã của các

mối quan hệ thường do sự thất vọng khi không đạt được những mong đợi này gây ra.

Nếu công thức này có vẻ như bị phân tích quá mức độ và bị coi là thờ ơ với tiến trình huyền bí của việc «phải lòng nhau» thì đó là bởi vì theo kinh nghiệm của tôi, cái «chất hoá học» đã khiến cho chúng ta chọn người nào đó trong tất cả những người có tiềm năng khác có thể được nhìn thấy khi chúng ta hồi tưởng lại. Nó là sự kết hợp giữa sự sẵn lòng, dục vọng và hy vọng hơn là một sự kết hợp mạnh mẽ giữa hai tâm hồn. Tôi vẫn

ước giá mà có thể tin vào điều sau nếu có chứng cớ tồn tại chắc chắn hơn về nó. Trong số những điềm gở và sự tiết lộ bí mật, sự phát triển trong hôn nhân hiện đại đã gia tăng sự phổ biến của những bản thoả thuận hôn nhân. Một khi liên quan đến những người rất giàu có, bản hợp đồng này đã trở nên thông dụng trong số những người muốn bước vào hôn nhân sau khi họ đã vất vả tích luỹ mọi thứ và họ ngần ngại khi phải chia sẻ chúng với người bạn đời của mình. Thoạt nhìn, lý do cho việc bảo vệ những gì mà bạn mang tới khi kết hôn nghe có vẻ hoàn

toàn hợp lý. Thường thì mỗi bên có con với người họ muốn để lại quyền thừa kế của cải. Hầu hết những người đã từng trải qua một kinh nghiệm ly hôn, rất đắt đỏ về mặt tài chính và tình cảm, thì đều nhận thức rõ về những con số thống kê chỉ ra rằng cuộc hôn nhân lần thứ hai hay thứ ba thậm chí còn có tỉ lệ thất bại cao hơn lần thứ nhất.

Tuy nhiên, không có gì hay ho khi thấy một đôi vợ chồng sắp về sống cùng nhau mà hành động như thể là đi mua một chiếc ô tô cũ. Chúng ta thường đòi hỏi làm hợp đồng với những ai mà chúng ta

không tin tưởng; những hợp đồng đó giúp chúng ta chống lại những người mà ta sợ sẽ lợi dụng mình. Việc đòi có một bản thoả thuận như vậy từ người chúng ta mong đợi là sẽ yêu thương họ và họ yêu thương ta thực ra đã phản ánh một quan điểm rất đáng phê phán về mối quan hệ đó, dự đoán sự thất bại, và giống như hầu hết những mong đợi, điều đó thường trở thành hiện thực.

Luật pháp đã dần dần phát triển dựa trên quan điểm này để «những sự khác biệt không thể che giấu» và «những cuộc ly hôn không sai sót» sẽ thay thế nền tảng

có tính chất truyền thống hơn khi cha ông chúng ta muốn chấm dứt một cuộc hôn nhân. Tuy nhiên, nhu cầu để tìm ra lý do cho sự chia lìa thường có kết quả là người ta đổ lỗi cho nhau - điều đó càng trở nên đặc biệt bất hạnh trong những cuộc ly hôn có liên quan đến trẻ em.

Khi các cuộc hôn nhân trượt dài sang sự xa lạ thù địch, hiếm khi chúng trở thành một tiến trình hài hoà. Thường thì một bên tỏ ra ít bộc lộ tình cảm và sự kính trọng hơn bên kia. Điều này có vẻ như là một cách để nắm quyền kiểm soát mối quan hệ. Nỗ lực này có thành công hay

không có thể thấy khi một bên có sự đầu tư lớn hơn vào trong mối quan hệ và thất vọng nhiều hơn với viễn cảnh khi việc hôn nhân chấm dứt. Tôi thường giúp mọi người thấy rõ rằng hầu hết những sự đau đớn thất vọng của họ không hề được người bạn đời chia sẻ và đó chính là lý do tại sao họ không kiểm soát được tình hình, họ thường nhanh chóng nhận ra sai lầm của mình. Trong khi muốn lập nên một mối quan hệ phải cần hai người thì chỉ cần một người là có thể chấm dứt mối quan hệ đó.

Khi tôi đọc những thông báo về hôn nhân

và xem những bức hình về các cặp vợ chồng mới cưới đang mỉm cười, tôi hiểu rằng không ai nói với họ rằng: «Bạn có biết cơ hội của cuộc hôn nhân này không nhiều hơn 50:50 không? Điều gì khiến bạn nghĩ rằng bạn sẽ giành được mặt thắng của đồng xu?». Những câu hỏi như vậy không ai có thể nghĩ ra trong khi mắt họ đang lấp lánh với ngôi sao của tình yêu, cho nên là người ta không hỏi. Nền tảng của sự thất vọng và bội phản đã sẵn sàng. Một hành động lạc quan tếu, can đảm hay ngu ngốc, phụ thuộc vào quan điểm của bạn, là khuyến khích người ta

theo đuổi niềm hy vọng và những bóng ma khủng khiếp của tương lai buộc phải câm lặng.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 6

Cảm xúc theo sau hành vi

Khi mọi người tới xin các bác sĩ giúp đỡ họ, họ đang tìm kiếm cách thay đổi lối suy nghĩ của mình. Liệu rằng họ có phải đấu tranh với những nỗi buồn đang xâm chiếm của sự tuyệt vọng, sự căng thẳng và lo lắng, hay họ chỉ muốn đỡ căng

thẳng và quay trở lại với cuộc sống bình thường. Những cảm xúc không mong muốn đang can thiệp vào những lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống của họ. Thường thì khả năng của họ có thể đáp ứng với trách nhiệm. Đôi khi, họ cũng phải chịu đựng sự thiếu khả năng tìm kiếm sự hài lòng: cuộc sống của họ toàn những sự nghiêm túc, họ đã đánh mất khả năng mỉm cười.

Hầu hết mọi người đều biết cái gì là tốt cho họ, họ biết cái gì làm họ cảm thấy tốt hơn: sự tập luyện. những thú vui giải trí, thời gian với những ai mà họ quan tâm.

Họ không tránh những điều này vì thờ ơ với những giá trị của chúng mà bởi vì chúng không còn hợp với mục đích của họ nữa. Họ chờ đợi cho tới khi cảm thấy tốt hơn. Thường thì đây sẽ là một sự chờ đợi kéo dài.

Dù chúng ta cố gắng nhiều đến mức nào thì chúng ta vẫn không thể kiểm soát được việc chúng ta cảm thấy như thế nào hay chúng ta nghĩ cái gì. Những nỗ lực để làm điều đó sẽ khiến chúng ta tức phát điên khi cố gắng chống lại những suy nghĩ và cảm xúc không mong muốn theo những cách mà chỉ càng làm cho

chúng trở nên trầm trọng. May mắn thay, cuộc sống đã dạy chúng ta rằng những hành vi cư xử nhất định có thể mang lại cho chúng ta những sự hài lòng và thỏa mãn theo dự đoán. Với kiến thức này, người ta đã cho chúng ta cơ hội để phá vỡ tình trạng do ăn không ngồi rồi gây ra và những cảm xúc về sự vô nghĩa và tuyệt vọng có liên quan đến nó. Khi mọi người bảo tôi rằng họ cảm thấy tuyệt vọng vô mục đích, tôi vạch rõ rằng họ có thể bước ra khỏi giường, mặc quần áo và lái xe đến gặp tôi. Nếu họ có thể làm được điều đó, những hoạt động khác sẽ

làm cho họ cảm thấy khoẻ mạnh hơn và điều đó hiển nhiên là có tính khả thi.
Nếu họ nói rằng làm những điều mà họ không thích là khó khăn, tôi thừa nhận điều này là đúng và hỏi lại rằng liệu khó cũng đồng nghĩa với «không thể» không. Rất nhanh sau đó, chúng tôi nói về những điều như lòng can đảm và sự quyết tâm. Mọi người hiếm khi liên tưởng đến những phẩm chất này khi họ đề cập đến trị liệu về tâm lý. Trong thực tế, những phẩm chất này là sự đòi hỏi những thay đổi bổ sung đối với cách chúng ta đang sống. Yêu cầu mọi người phải can đảm

tức là mong đợi họ nghĩ về cuộc sống của chính mình theo một cách mới.

Nhưng bất cứ sự thay đổi nào cũng đòi hỏi chúng ta phải thử nghiệm những điều mới, luôn luôn phải liều lĩnh với khả năng chúng ta có thể thất bại. Một câu hỏi khác mà tôi thường hỏi bệnh nhân của mình là «Anh đang cứu chính mình vì cái gì?» Trong nỗ lực của chúng ta nhằm đền bù và giúp đỡ những người đang phải chịu đựng sự lo lắng và tuyệt vọng và cải thiện những điều kiện này, chúng ta đã coi những tâm trạng này ngang bằng với sự ốm yếu về thể xác vốn

đòi hỏi phải chữa trị bằng thuốc. Đúng là những loại thuốc chống trầm cảm hiện nay đã chứng tỏ hiệu quả nổi bật của chúng. Mặt khác của việc tiếp cận vấn đề theo y học là chúng ta đã tìm ra thực chất của thứ bệnh đó chính là sự trốn tránh trách nhiệm. Bệnh này thường được gọi là sự ngây thơ hoá của bệnh nhân. đôi khi nằm liệt giường liệt chiếu, phó mặc mọi sự và để cho thuốc men tự điều chỉnh cơ thể. Cách làm này chỉ có tính tạm thời và người bệnh không thấy lỗi của chính mình trong việc không kiểm soát được cuộc sống của chính họ, trở nên thụ động

và khước từ một cơ hội để hàn gắn những vết thương lòng với sự giúp đỡ của y học. Trong khi tiến trình này tiếp tục người ta có thể mong đợi rất ít từ phía người bệnh. Không may thay, theo kinh nghiệm của tôi, tiến trình này thường là phản tác dụng.

Rất dễ để xem xét làm thế nào mà chúng ta rơi vào tình trạng bị trói buộc như thế này. Trong thực tế, rõ ràng là cách giải quyết đối với sự rối loạn về cảm xúc có cơ sở mang tính di truyền. Chứng nghiện rượu chẳng hạn, di truyền trong gia đình và sản sinh ra những thay đổi có tính

thảm hoạ trong cơ thể của chúng ta. Những thay đổi đó có thể giết chết chúng ta nếu chúng ta tiếp tục uống rượu. Do vậy, liệu nó có giống như một chứng bệnh như viêm phổi hay tiểu đường không? Nếu đúng như vậy, liệu có công bằng không khi mong đợi những người uống rượu không kiểm soát nổi bản thân để có thể làm bất cứ một điều gì mà họ luôn ở tình trạng tuyệt vọng khi phải đối mặt với tình trạng của chính họ?

Sự chữa trị thành công chứng nghiện rượu và những chứng nghiện khác đã chỉ ra rằng những người mắc bệnh buộc phải

làm một điều gì đó, ví dụ như từ chối uống rượu hay dùng những chất gây nghiện để kiểm soát tình trạng của họ. Phương pháp có hiệu quả nhất để chấm dứt điều này là thông qua sự giúp đỡ của nhóm do các tổ chức như Những người nghiện rượu vô danh hay Những người nghiện ma tuý vô danh với niềm tin cơ bản là mỗi người nghiện có trách nhiệm ngừng dùng các chất kích thích vì người ta không thể viện lý do, đổ lỗi cho người khác được.

Ai đã sống với những kẻ nghiện rượu có nghĩa là thường xuyên phải ở trong tình

trạng chịu đựng một chứng bệnh nào đó của anh ta. Nếu người yêu phải chịu một chứng bệnh, liệu có công bằng không khi ta cứ năn nỉ về chuyện kiêng rượu? Điều tương tự cũng liên quan đến những chứng rối loạn tình cảm khác. Chẳng hạn rõ ràng là người hay thay đổi về tâm tính chịu chứng lưỡng cực trong tính cách thì cũng thường phải chịu đựng một căn bệnh nào đó trong một bộ phận cơ thể. Cũng là hợp lý để chúng ta thúc giục rằng họ nên sử dụng những viên thuốc ổn định thần kinh vốn là cách điều trị cho chứng bệnh này. Hay chúng ta cần phải

chấp nhận rằng đây là những giai đoạn không tránh khỏi, một trong những triệu chứng thông thường của bệnh này?

Điều gì khiến cho những người mắc chứng rối loạn nhân cách có những mô hình thâm căn cố đế về lối ứng xử tự phát, sự thiếu trung thực và sự thay đổi về tính cách mang tính lưỡng cực? Liệu tình trạng bệnh tật này có đáng để người ta cố gắng thoả mãn mọi cái bệnh nhân mong muốn chỉ vì họ không thể tự giúp mình hay không?

Vô số những vấn đề khác nhau về hành vi có gốc rễ từ việc chối bỏ trách nhiệm đã

gây ra thành những chứng bệnh thật sự. Người ta thường gọi chúng bằng những tên tắt như MPD, BPD, ADD và vân vân. Điều kiện cổ điển trong những chứng bệnh này được người ta biết đến như là chứng rối loạn đa nhân cách, giờ đây trong thề giới đầy rẫy những chẩn đoán vê tâm thần học của chúng ta. Người ta gọi nó là DDI - Chứng thái nhân cách hay còn gọi là bệnh quỉ ám. Những bệnh này trở nên rất nổi tiếng thông qua những bộ phim kinh dị như ba bộ mặt của Eve hay Carrie, đã mô tả hai hay ba nhân cách thay nhau chiếm quyền kiểm soát

thái độ ứng xử của một con người. MPD, thật may mắn là giờ đây đã ít mơ hồ hơn trong cách nhìn nhận so với vài năm trước đây, tiếp tục có những người ủng hộ mặc dù sự thật rằng gần như chắc chắn đây là một tình trạng bệnh hoạn trong những nhóm người có nguy cơ cao. Đây là cách để người ta trốn tránh trách nhiệm và nó đã được luật pháp tuyên bố là một chứng cớ hợp pháp và nói chung là sau một thời gian ngắn bị kiểm soát, những người phạm tội sẽ được bồi thẩm đoàn tha bổng sau khi họ được những «chuyên gia» nặng ký ủng hộ.

Một ví dụ khá thông dụng gần đây là một bệnh mà người ta gọi là «dở hơi» trong người lớn là ADD- Chứng rối loạn về thiểu năng trí nhớ. Sự vô tổ chức, những người mơ mộng giữa ban ngày giờ đây cũng đã có sự giải thích mang tính y học về sự thiếu tập trung tư tưởng của họ - AND và đưa ra một cách chữa trị có hiệu quả: những viên thuốc kích thích trí nhớ. Những người uống thuốc báo cáo rằng tinh thần của họ phấn chấn hơn và họ làm được nhiều việc hơn khi họ uống amphetamine. Đối với vấn đề này, tôi chỉ có thể trả lời là «A, tôi cũng làm thế

đấy».

Vấn đề là khi chúng ta nỗ lực đi trên những nguyên nhân thực sự cho chứng bệnh của mình (tuyệt vọng, rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt), chúng ta đã tạo ra những sự mô tả quá chi tiết về những mô hình ứng xử. Nhiều hành vi trong số này có vẻ như đáp ứng tốt với một vài loại thuốc nào đó khiến cho chúng ta càng tin vào và khẳng định đó là những chứng bệnh. Chẳng hạn như từ lâu người ta đã coi những người phụ nữ bị chồng lạm dụng là những người phụ thuộc - những người sẽ gặp rắc rối khi bị

tách rời với kẻ đã lạm dụng họ. Người ta thậm chí còn dán nhãn cho chứng này là «triệu chứng về người vợ phải nạp năng lượng», chúng ta mặc nhiên coi là họ không có khả năng để thay đổi tình trạng của mình và nên nâng những tiêu chuẩn về trách nhiệm với những người khác.

Không khó để nhận ra sự khinh miệt nằm ẩn trong những kết luận như vậy. Điều này giống như khi chúng ta áp dụng sự thoả mãn vô điều kiện cho các con mình là những bệnh nhân bị tàn tật. Quả thật là chúng ta đã tạo ra một hệ thống mà qua đó, có những người được chính phủ cấp

chứng chỉ là những kẻ bị tàn tật về cảm xúc và được ưu tiên về lợi ích như thể là họ buộc phải dính chặt vào xe lăn vậy. Điều này là đang đối với những ai bị bệnh tâm thần thật sự vì họ không có khả năng tiếp xúc với thực tế cuộc sống và bị những sự xung động về tâm lý không thể kiểm soát nổi. Khi đem điều này ra để áp dụng với những người ăn quá nhiều, uống rượu và các loại chất kích thích khác hoặc những người dùng thuốc để làm giảm bớt sự lo lắng thì cách suy nghĩ như vậy không chỉ giúp họ giũ bỏ trách nhiệm với những điều họ sẽ làm trong tương lai

mà nó còn phá hoại lòng tự trọng của con người với tư cách là một con người tự do trên trái đất này: Có thể tự đấu tranh để vượt qua những phiền não trong tâm trí và những nghịch cảnh của cuộc đời. Giống như những phúc lợi xã hội khác, những người được đền bù đó cảm thấy mình vô dụng và không thể chấm dứt được những cảm xúc này, làm cho cảm xúc đó tồn tại dai dẳng. Tạo ra một tình trạng phụ thuộc thật sự. Họ sẽ trở nên đầu hàng hoàn cảnh và chính mình, nhu nhược và hèn kém. Nói một cách khác, một hệ thống như vậy đã đào bật gốc rễ

lòng tự trọng của những ai đang đi trên sự giúp đỡ vô điều kiện, khẳng định một tình trạng vô dụng, phụ thuộc và tuyệt vọng. Tất cả cái bạn cần để chơi trò chơi đặc biệt đó là một mảnh giấy của bác sĩ và người «bệnh» chờ đợi để có được tấm chứng chỉ từ hệ thống quan liêu xác nhận anh ta hay chị ta là người «tàn tật». Khỏi phải nói, chính các luật sư đã làm tăng tốc hệ thống này!

Chính lòng quyết tâm của chúng ta nhằm vượt qua nỗi sợ hãi và sự nhút nhát đã xoá bỏ huyền thoại về tình trạng vô phương cứu chữa đối với những cảm xúc

không mong muốn. Một vài người hiển nhiên là có tính cách vững vàng hơn khi chịu đựng sự khó khăn so với những người khác. Trong khi y học cung cấp cho chúng ta những thuốc men quan trọng, đôi khi chúng giống như phao cứu sinh trong cơn nguy cấp, mọi người cũng phải có trách nhiệm và nghĩa vụ để thay đổi hành vi của họ theo cách cho phép họ nắm được quyền kiểm soát nhiều hơn đối với cuộc đời mình.

Vai trò là nạn nhân nói chung là thường đi kèm với sự xấu hổ và tự trách mình. Điều này là đúng đối với những ai phải

chịu những thảm hoạ lớn (như chế độ nô lệ, nạn diệt chủng) hay những thử thách lớn lao mang tính cá nhân (như tội ác và bệnh tật). Đó là tại sao mà có ranh giới rõ ràng giữa tình đoàn kết và sự chia xẻ đối với những nạn nhân thực sự và sự nghiêm khắc đối với những người tự dồn mình vào thế phụ thuộc bị động.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 7

Hãy can đảm và có thể sức mạnh sẽ đến với bạn

Khi còn trẻ, tôi buộc phải ở trong chiến tranh một thời gian. Tôi đã đến Việt Nam vì nhiều lý do, điều quan trọng nhất là để xem tôi có phải là người can đảm hay không. Lúc đó, tôi đã rất tuyệt vọng,

thậm chí có lúc tôi đã muốn chết. Dù sao đi chăng nữa thì tôi cũng đã tham gia vào cuộc chiến tranh đó. Tôi đã tin là chúng ta phải ngăn chặn chủ nghĩa cộng sản ở nơi nào đó. Kinh nghiệm chiến trận đã giúp tôi xây dựng sự nghiệp bước đầu của mình trong ngành quân y.

Vào thời gian đó, tôi mới được thăng cấp thiếu tá và tôi được chỉ định làm bác sĩ phẫu thuật của trung đoàn thiết giáp số 11 (trung đoàn ngựa đen), một đơn vị với 500 lính đóng tại phía Tây Bắc Sài gòn. Sĩ quan chỉ huy là George S. Patton III. Bạn có thể đã nghe thấy tên của cha anh

ta ở đâu đó.

Tôi đã làm hết sức mình để hoà hợp với môi trường mới. Tôi ở trên trực thăng nhiều lần, vài lần bị bắn, nhận một ngôi sao đồng vì đã kéo một vài chiến binh Việt Cộng ra khỏi nơi nguy hiểm. Nhưng càng tham gia vào cuộc chiến tranh, tôi càng cảm thấy ít tự hào vào công việc của mình. Cái mà chúng ta đang làm là huỷ hoại đất nước và con người ở đó một cách quá tệ hại đến nỗi thật là phi lý khi cứ giả vờ là chúng ta chiến đấu nhân danh người Việt Nam. Chúng ta cũng không tỏ ra tôn trọng họ. Đối với chúng

ta, họ là «quê mùa», «ngu ngốc», «kì dị». Tôi phát mệt mỏi. Con số lính Mỹ bị chết trong thực tế đã lên tới 58000 người. Bạn có thể đọc tên họ trên một bức tường bằng đá granito đen ở Washington.

Tôi nhớ lúc tôi biết là chúng ta sắp thua trong cuộc chiến tranh. Quá tức giận về sự thiếu năng lực để tìm diệt Việt Cộng, chúng ta đã phát triển một chương trình tối mật để truy tìm những nơi tập trung của kẻ thù. Nó được gọi là «tiếng khụt khịt », một thiết bị rất nhạy để tìm sự hiện diện của amoniắc vốn có mặt trong

nước tiểu và được treo trên một chiếc trực thăng bay là là phía trên rừng. Khi tín hiệu có mật độ cao tìm thấy, người ta bèn rót pháo trực tiếp tới đó. Một đêm năm 1968, tôi tham gia vào một cuộc huấn luyện ngắn cuối ngày của trung đoàn, một đại uý đã mô tả cuộc càn quét vào một khu rừng. Ông ta và người của mình đã tìm thấy một khung cảnh mà không ai có thể giải thích nổi: Những gáo nước tiểu được treo trên những cái cây. Patton và những sĩ quan tình báo của ông ta trao đổi với nhau những cái nhìn thất vọng khi họ lặng người nhận ra sự thật

rằng chúng ta đang nã pháo với giá 250$ một quả đạn vào những gáo nước tiểu ở khắp Việt Nam. Điều đó bây giờ nghe có vẻ buồn cười hơn là bi đát.

Tuy nhiên, với tôi thế là đủ. Vào ngày Chủ Nhật - Lễ Phục sinh năm 1969, tôi len lỏi trong một đám khách tại bữa tiệc thay chỉ huy mới cho đại tá Patton và đưa cho các vị khách mỗi người một bản sao của những gì tôi đã viết đêm hôm trước. Tôi gọi nó là «Lời cầu nguyện của ngựa đen»:

Chúa của chúng con. Cha Ở trên trời, xin Người hãy lắng nghe những lời cầu

nguyện của chúng con. Chúng cơn nhận thức rõ những gì mình còn thiếu sót và xin Người hãy tạo nên những người lính tốt hơn cho chúng con. Hãy giúp chúng con, thưa Cha, những thứ chúng con cần để làm công việc Người giao có hiệu quả hơn. Hãy đưa cho chúng con nhân ngày này một khẩu súng bắn được một vạn viên một giây, quả bom napal có thể đốt cháy được một tuần. Hãy giúp chúng con để gieo rắc cái chết và sự phá hoại đến tất cả những nơi chúng con đến vì chúng con đã làm điều đó nhân danh Người và do vậy, nó là lẽ phải và công

bằng. Chúng con cảm ơn Người về cuộc chiến này, đầy lòng biết ơn vì tuy nó không phải là cuộc chiến tốt đẹp nhất thì cũng còn hơn là không có một cuộc chiến nào. Chúng con ghi nhớ rằng Chúa Trời đã nói: «Ta đến không phải là mang hoà bình tới mà là thanh gươm» và chúng con đã cố gắng hết sức mình để được giống Người. Xin đừng quên những đứa con khác của Người vì chúng đang trốn ở trong rừng, hãy mang chúng đến dưới bàn tay đầy tình thương của chúng con để chúng con có thể chấm dứt sự chịu đựng của chúng. Ôi Chúa Trời, trong mọi điều,

xin hãy giúp chúng con vì chúng con đang làm những điều cao quí với hiểu biết rằng chỉ với sự giúp đỡ của Người thì chúng con mới có thể tránh được thảm hoạ hoà bình đang đe doạ chúng ta vĩnh viễn. Đó là tất cả những điều mà chúng con cầu xin nhân danh Người, George Patton, Amen.
Có những sĩ quan cấp cao ở đó, bao gồm cả tướng Creighton Abrams, chỉ huy lực lượng quân đội Mỹ tại Việt Nam. Có cả một lô các nhà báo nữa, một người trong số họ thậm chí còn hỏi Patton là rằng đó có phải là lời cầu nguyện chính thức của

đơn vị chúng tôi không.

Tôi bị bắt giữ và một cuộc điều tra được tiến hành để xem liệu có phải đưa tôi ra toà án binh hay không. Họ quyết định là không. Thật là bất tiện khi một người tốt nghiệp West Point mà phải trải qua cuộc thẩm vấn lần đầu như là một tội phạm chiến tranh. Và thế là họ tống tôi về nước như là «một nỗi nhục cho những người chỉ huy». Tôi xin từ chức khỏi quân ngũ và làm việc ở một số nơi khác cho đến khi chiến tranh chấm dứt. Chúng ta không thành công ngay được. Mất thêm bốn năm nữa và 25000 lính trước khi người

lính cuối cùng lên đường về nước.

Hai mươi sáu năm sau tôi quay trở lại Việt Nam. Đi cùng với 17 đồng đội cùng đơn vị cũng như con trai Michael của tôi, đứa trẻ mà tôi đã tìm thấy trong một trại trẻ mồ côi. Chúng tôi đến thăm những nơi chúng tôi đã từng sống và chiến đấu khi xưa. Hướng dẫn viên của chúng tôi bao gồm cả những người lính Bắc Việt và Việt Cộng khi xưa, những người đã mang theo những ký ức của chính họ về cuộc chiến tranh đó. Họ rất thân thiện chào đón bạn. Tôi giả thiết là điều đó dễ dàng hơn cho họ vì đã thắng

tất cả chúng ta. Gần như mọi dấu vết của chúng tôi vẫn còn đó. Giờ đây, nơi đồn trú lớn nhất ở Long Bình đang được biến thành khu công nghiệp.

Một nửa dân số Việt Nam đã không còn sống sót sau cuộc chiến tranh. Những người trẻ tuổi mà chúng tôi gặp khi chúng tôi đến thăm lại chiến trường xưa hẳn đang tự hỏi là chúng tôi tìm kiếm gì ở đó vì họ không biết là chúng tôi nhớ những gì. Chúng tôi đã mang một gánh nặng thời gian và số phận, trái tim của chúng tôi trĩu nặng ký ức về những ai đã không thể trở lại và câu chuyện về họ đã

mất dần trừ tình yêu đối với họ.

Khi tôi đứng ở nơi đó năm 1969 trong lễ thay chỉ huy, tôi nhớ lại cơn giận dữ, sự nghi ngờ và nỗi sợ mà tôi cảm thấy vào ngày Chủ Nhật - Lễ Phục sinh. Vào ngày đó, với sự giúp đỡ của lời nguyện cầu, tôi đã tái sinh.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Người dịch: Đỗ Thu Hà

Chương 8

Sự hoàn hảo là kẻ thù của những gì tốt đẹp

Hầu hết chúng ta đều bỏ ra rất nhiều thời gian và năng lượng để cố gắng kiểm soát điều xảy ra với mình trong tiến trình phức tạp trong cuộc sống. Chúng ta được dạy để theo đuổi một dạng thức an toàn

nào đó, chủ yếu qua việc thu được những giá trị vật chất và phương cách để đạt được chúng. Có một loại đường đi khác mà chúng ta sớm khởi hành để tìm kiếm với một gợi ý mơ hồ rằng nếu chúng ta «thành công» thì chúng ta sẽ hạnh phúc và an lành.

Phương tiện hàng đầu để đi đến cái đích đó chính là giáo dục. Sự theo đuổi có cấu trúc rất rõ ràng của việc học hành cung cấp một sự phân loại có hệ thống về chỗ đứng của chúng ta trong xã hội và những tiềm năng để thành công cũng như những mục đích trung gian để có thể thoả

mãn những nhu cầu của chúng ta và đảm bảo rằng chúng ta sẽ thắng lợi. Mỗi một chương trình đại học đều mang theo mình một lời hứa về những cơ hội thăng tiến và sự đảm bảo về kinh tế. Rốt cuộc, người ta hy vọng rằng chúng ta sẽ làm chủ được một loạt kỹ năng đặc biệt mà người khác sẽ trả tiền để có nó và chúng ta có thể tích luỹ những cái cần thiết để chúng ta trở thành một thành viên đáng kính của xã hội vốn thường bảo đảm cho các công dân của nó quyền theo đuổi hạnh phúc.

Chúng ta cũng thường được dạy rằng

điều quan trọng là tạo nên những mối quan hệ thân mật để có thể thoả mãn những nhu cầu quan trọng - tình dục, sự thiết lập một đơn vị kinh tế chắc chắn, khả năng làm cha mẹ - và để đạt được những mục tiêu khác nữa liên quan đến sự tự vệ và an toàn về cảm xúc. Hướng đi mà các bậc đàn anh hướng chúng ta tới thường tập trung vào vấn đề kinh tế. Chúng ta bị bỏ lại một mình để tự khám phá ra làm thế nào có thể liên lạc được với người khác, đặc biệt là những người khác giới vốn tương phản với chúng ta trong những nhu cầu và khao khát của họ,

trong khi những gì mang tính lý thuyết mà chúng ta tự thực hành thường vẫn ở tình trạng mù mờ phát chán.

Một vấn đề nảy sinh cùng với quan điểm đó là để kiểm soát được cuộc sống của mình, chúng ta cần phải kiểm soát được cuộc sống của những người khác nữa. Thế là chúng ta bận rộn vào trò chơi được ăn cả ngã về không, luật chơi của nó có nghĩa là cái chúng ta muốn phải trả giá bằng quyền lợi của người khác.

Chúng ta đang sống trong một xã hội mang tính cạnh tranh rất cao. Chúng ta đã vĩnh viễn chia thế giới ra thành hai phần:

Một bên là những người thắng cuộc và bên kia là kẻ bại trận. Đảng Cộng hoà hay Đảng Dân Chủ, tốt hay xấu, đội chúng ta hay đội chúng nó. Hệ thống tư bản của chúng ta đã được thành lập dựa trên sự cạnh tranh, hệ thống luật pháp của chúng ta dựa trên sự xung đột và sự theo đuổi lợi ích cá nhân. Liệu có bao giờ hỏi rằng chúng ta thường nhìn thế giới qua lăng kính thất bại hay chiến thắng, lăng kính của hai sự lựa chọn bao giờ chưa? Một quan điểm như vậy, tất nhiên là thảm hoạ cho tiến trình phức tạp của việc đạt được sự thân mật giữa người và người.

Kiểm soát là một ảo ảnh phổ biến có mối quan hệ rất gần với việc theo đuổi sự hoàn hảo. Trong giấc mơ của mình, chúng ta những muốn bẻ cong thế giới và con người theo ý nguyện của chúng ta. Khi chúng ta phải đàm phán về những sự khác biệt ta cảm thấy gần như cầm chắc phải chịu đựng sự không bền vững của thất bại và bị từ chối. Mặc dù chúng ta sẽ dần hiểu ra rằng một thế giới như vậy không bao giờ có, đôi khi chúng ta vẫn đi những chặng đường dài để đạt được sự kiểm soát ở mức độ nào đó với những người xung quanh thông qua trò chơi

quyền lực hay sự điều khiển người khác.
Tất cả chúng ta đều biết những người cầu toàn. Họ có xu hướng đòi hỏi rất cao về bản thân họ - và tất cả những ai xung quanh và biểu lộ sự trật tự mang tính chất ám ảnh, nói cho cùng rất xa lạ với cuộc sống đời thường. Họ không tin vào cảm xúc và thích tất cả những gì có thể tính, đếm được.
Để bảo vệ những người cầu toàn, người ta có thể nói rằng những người có đầu óc ám ảnh đó làm thế giới hoạt động cho tất cả những người còn lại. Nói cho cùng thì ai chẳng muốn được mổ bởi một bác sĩ

phẫu thuật đầy thư giãn hay bay trên một chiếc máy bay có những thợ máy vui tính trong khi công việc của họ «đủ tốt»? Nếu chúng ta có vượt trội ở bất cứ điều gì, thì đó là bởi vì chúng ta đã sẵn sàng để đổ mồ hôi trên từng chi tiết (theo hướng của Chúa trời hay Quỉ dữ thì phụ thuộc vào sự định hướng của bạn).

Vấn đề với những người cầu toàn và sự bận rộn để kiểm soát người khác của họ là những phẩm chất đã khiến cho họ có hiệu quả trong công việc lại khiến cho họ phải chịu đựng khó khăn trong cuộc sống cá nhân. Tôi đã chữa chạy cho vô số các

kỹ sư giỏi hay kế toán cừ hay người lập trình máy tính xuất sắc. Nếu họ ít kiểm soát trong công việc thì họ phải trả giá bằng sự kém hiệu quả. Điều tốt nhất mà người ta có thể mong đợi là giới thiệu cho họ một học thuyết về sự hoàn hảo: Trong một vài hoàn cảnh nào đó, nhất là trong lĩnh vực quan hệ thân mật cá nhân. Chúng ta chỉ giành được quyền kiểm soát nhờ vào sự nhường nhịn.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Đỗ Thu Hà dịch

Chương 9

Hai câu hỏi quan trọng nhất của cuộc sống là «tại sao có?» và «tại sao không?». Vấn đề là phải đặt ra câu hỏi nào.

Đòi hỏi sự hiểu biết về việc tại sao chúng ta làm những điều này điều nọ là điều kiện tiên quyết giúp bạn thay đổi.

Điều này đặc biệt đúng khi nói chuyện về những mô hình lặp đi lặp lại về hành vi không có hiệu quả đối với chúng ta. Socrates đã ngầm ám chỉ điều này khi ông nói: «Cuộc sống mà không có sự tự kiểm soát là không đáng sống». Nhiều người trong số chúng ta đã không theo lời khuyên của ông như một lời chứng đối với công việc đầy khó khăn và những sự hổ thẹn tiềm ẩn mà những sự tự kiểm soát như vậy gây ra.

Lý do tại sao chúng ta làm một điều gì, chúng ta sống như thế nào? Thường rất mơ hồ. Chúng ta tưởng tượng rằng thái

độ cư xử của chúng ta là một vấn đề lựa chọn về lương tâm. Sự đóng góp chủ yếu của Freud với tâm lý học chính là lý thuyết của ông về trí tuệ vô thức, hoạt động bên dưới sự nhận thức có kiểm soát của chúng ta và ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Đối với nhiều người, ý nghĩa của rất nhiều điều họ làm quả là đáng sợ vì chúng là sản phẩm của những động cơ mà chúng ta có thể không nhận thức được. Điều này đặc biệt gây bối rối khi người ta được yêu cầu giải thích giấc mơ và sự lỡ miệng nói ra những ý nghĩ hay tự phát làm những điều mà chúng ta

hầu như không muốn đối mặt với chúng. Như khi tổng thống Nixon trong khi đọc diễn văn trước quốc hội Mỹ. Ông ta đã nói: «Đã đến lúc để tống khứ ngài tổng thống đã bị mất danh dự của chúng ta… Ô, tôi định nói là đưa ra hệ thống phúc lợi xã hội». Hay như khi Condoleezza Rice bắt đầu một câu chuyện: «Khi tôi đang kể cho chồng tôi... Khi tôi đang kể cho Tổng Thống Bush...».

Một khi chúng ta nhận thức ra rằng quả thực có sự tồn tại dưới ý thức của chúng ta sự pha trộn giữa những khao khát, những sự phản kháng và động cơ ám ảnh

đến hành vi của mình thì chúng ta nên tiến hành một bước quan trọng để tự hiểu mình. Lại một lần nữa, đây là nơi của những nghịch lý. Nếu chúng ta chối bỏ sự tồn tại của cuộc sống nội tâm (như Nixon đã từng rất sợ các nhà thần học), chúng ta sẽ ngạc nhiên khi những nỗ lực duy ý chí của mình bị sụp đổ (tại sao ông ta đã chọn để ghi băng và giữ những cuộc đối thoại rất nguy hiểm sau đó đã phá hoại nhiệm kỳ tổng thống của ông ta?).

Thờ ơ với sự tồn tại của những khuynh hướng mang tính vô thức của mình sẽ có

kết quả là những rắc rối. Đầu tiên chúng ta nhận thấy hậu quả của những khuynh hướng đó là sự phá huỷ của những mô hình ứng xử, chúng ta sẽ rất ngạc nhiên khi thấy mình cứ lặp đi lặp lại một sai lầm nào đó.

Lấy một ví dụ về văn hoá, cái gì khiến cho một người phụ nữ chọn một loạt đàn ông giống như cha cô ta - cũng nghiện rượu và lạm dụng cô? Hay tại sao một người đàn ông lại luôn chấm dứt các công việc của mình với cùng một kết thúc bất hạnh xuất phát từ mâu thuẫn với sếp? Để thay đổi những mô hình có tính

thói quen sai lầm như vậy đòi hỏi người ta trước hết phải nhận thức được cái mô hình đó. Mọi người có xu hướng chống lại điều này, thích đề lỗi cho sự trùng hợp ngẫu nhiên hay đơn giản là tìm cách đổ trách nhiệm lên đầu người khác. Cho nên nếu người đàn ông của chúng ta luôn có rắc rối với nhà chức trách như là các vé phạt quá tốc độ thì anh ta sẽ rất khó giải quyết những khó khăn của mình trong công việc.

Nếu mọi người ngần ngại khi trả lời câu hỏi «Tại sao?». Trong cuộc đời họ, họ cũng có xu hướng gặp rắc rối với câu hỏi

«tại sao lại không?». Câu hỏi sau có bao hàm sự liều lĩnh. Đờ đẫn vì thói quen và sợ thay đổi cho nên hầu hết chúng ta đều có thái độ tránh sự liều lĩnh. Chúng ta có xu hướng hành động như thể là mình rất dễ bị xúc phạm và cần phải được bảo vệ, đặc biệt là trong các hoạt động liên quan đến nỗi sợ bị từ chối. Người ta sẽ nghĩ rằng những nỗi sợ như thế sẽ giảm bớt theo tuổi tác và kinh nghiệm nhưng thực ra, điều xảy ra lại luôn là ngược lại. Một trong những sự theo đuổi thông thường và quan nhất - nỗ lực để tìm kiếm bạn đời khi đã bước vào tuổi trung niên -

được coi là khó khăn và đáng sợ nhất, cả một gánh nặng của sự trốn tránh và ngần ngại!

Cuộc đấu tranh chống lại sự cô đơn thường gắn liền với sự tuyệt vọng. Con số những điểm làm mối qua internet đã chứng tỏ nhu cầu cấp thiết của việc tìm bạn đời. Khó mà cảm thấy ham muốn và tự tin đủ để hẹn hò khi người ta đã vào tuổi trung niên, ngay cả vốn từ vựng của chúng ta cũng như đang phản bội chúng ta: «Bạn trai», «bạn gái» dường như có vẻ không hợp lắm với những người đã 40 hay 50 tuổi. Trong khi đó, những dịch vụ

mang tính văn hoá này thường liên quan đến tuổi trẻ và vẻ đẹp, người ta sợ tuổi tác làm giảm giá trị của những người lớn tuổi cho nên làm quen qua mạng khiến người ta cảm thấy dễ hơn.

Khi được làm quen với những điều mới, câu hỏi nên đặt ra là «tại sao không?» nhưng những người thường tự bảo vệ mình để chống lại sự thất vọng lại hay đặt ra câu hỏi «tại sao?». Điều này dẫn đến những lời biên hộ vô tận về việc họ không nắm lấy cơ hội sẵn có để tự thay đổi. Nhiều người chọn sự tiếp tục cô đơn hơn là chấp nhận nhiệm vụ khó khăn để

làm quen những người bạn mới vì nỗi sợ bị từ chối. «Tất cả những người đàn ông tốt đều có vợ cả rồi» hay «Ôi sao phụ nữ mang theo nhiều thứ thế nhỉ?» là những lời tự biện hộ mà tôi thường nghe thấy.

Tôi thường hỏi những người ngại liều lĩnh là: «Đâu là cơ hội lớn nhất mà bạn đã từng thử?». Mọi người bắt đầu nhận ra cuộc sống an toàn mà họ lựa chọn có hậu quả thế nào. Cách mà mọi người tự thử thách - chơi thể thao, du lịch vòng quanh châu Âu, tham gia nghĩa vụ quân sự - là những điều ít xảy ra nhất. Khi chúng ta để cho nỗi ám ảnh về an ninh và

an toàn lấn át mình, chúng ta đã đánh mất óc phiêu lưu. Cuộc sống là một canh bạc mà chúng ta không chơi với quân bài nhưng chúng ta vẫn bắt buộc phải chơi canh bạc đó với hết khả năng của mình.

Làm sao chúng ta có thể giữ thăng bằng giữa nguy cơ phạm lỗi với sự cô đơn chắc chắn nếu chúng ta chơi canh bạc ái tình an toàn? Không nơi nào trong cuộc đời của chúng ta mà những sự hài hước cực đoan ở một bên, căng thẳng ở bên kia lại nguy hiểm đến thế. Không giống như hầu hết các trò chơi, kết quả của trò chơi này là phần thưởng cho mỗi bên

tham gia. Nếu chúng ta chơi nó như thể đây là một cuộc cạnh tranh, chúng ta sẽ thua. Và tuy nhiên, làm sao mà chúng ta có thể tin chắc rằng đối tác của chúng ta cùng chia sẻ quan điểm với mình?

Đây chính là nơi mà chúng ta phải chấp nhận sự liều lĩnh, đôi khi rất nhiều nếu chúng ta muốn thắng. Nếu không hành động, chúng ta làm sao có thể mong đợi trở nên khéo léo từ lúc khởi đầu. Mọi người chấp nhận ý tưởng về việc học chơi thể thao với giá là những lần phạm lỗi đau đớn trước khi chúng ta trở nên thành thạo. Không ai mong đợi để giỏi về

môn trượt tuyết nếu không bị ngã nhiều lần. Thế mà nhiều người đã ngạc nhiên về nỗi đau thường kèm theo những nỗ lực của chúng ta khi đi tìm một người nào đó xứng đáng với tình yêu của mình.

Chấp nhận sự liều lĩnh cần thiết để đạt được mục tiêu là một hành động can đảm. Còn khi bạn từ chối làm điều đó để bảo vệ trái tim mình khỏi bị tổn thương là một hành động tuyệt vọng.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 10

Điểm mạnh nhất của chúng ta cũng chính là điểm yếu nhất

Những đặc tính cá nhân có liên quan chặt chẽ với thành công trong lĩnh vực học thuật hay nghề nghiệp: tinh tế trong công việc, chú ý đến các chi tiết, khả năng thích ứng với thời gian, lương tâm nghề

nghiệp. Những người có những nét tính cách này nói chung là những sinh viên xuất sắc và những công nhân có hiệu quả trong công việc. Nhưng sống với họ thường rất khó khăn.

Hãy nghĩ về điều đó: những ai yêu cầu nhiều đối với bản thân mình thì cũng thường có tiêu chuẩn cao về sự thực hiện công việc của những người xung quanh. Trong một tình huống công việc, điều này là một sự tiếp cận có điều tiết. Trong cuộc sống cá nhân, việc theo đuổi một loạt mục tiêu đã được lên danh sách. Thái độ hoàn hảo, sự nỗ lực hiến dâng

cho công việc và tình bạn thì lại thường đi kèm với sự thiếu linh hoạt, sự cứng đầu cứng cổ khi ăn mặc và xu hướng thù địch với những ai có những giá trị về sự thân mật, thư giãn và khoan dung.

Một số lượng lớn sự kết hợp những điều trái ngược chính là những yếu tố cần thiết cho sự thành công của chúng ta trong những lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Đánh giá và thực hiện những trách nhiệm đa dạng của chúng ta - làm cha mẹ, công chức, bạn bè, bạn đời - là một thách thức. Chúng ta thường nghĩ về mình như chỉ một con người trong khi chúng ta làm

những công việc khác nhau vào những lúc khác nhau. Nhưng trong thực tế, vai trò khác nhau đòi hỏi chúng ta phải có những thái độ khác nhau. Nếu chúng ta cố gắng để có vẻ mặt của một người đang nghiêm chỉnh trong công việc để đưa ra những quyết định trong gia đình chúng ta, chúng ta chắc chắn sẽ vấp phải sự kháng cự và phản đối. Ngược lại, nếu chúng ta có xu hướng làm theo những cảm xúc tự phát, vượt trội lên người khác và chỉ tìm kiếm sự hài lòng cho riêng mình, chúng ta sẽ khó mà thành công trong công việc.

Một chủ đề mà người ta thường phải tìm ra giải pháp đó là hoà hợp giữa một người có những ám ảnh mạnh mẽ về tính cách (thường là đàn ông) với một người có cá tính có vẻ đầy kịch tính và tự phát hơn (thường là một người đàn bà). Những người này lúc đầu bị hút lại với nhau do những nhu cầu để bổ sung lẫn nhau. Người đàn ông cần một điều gì đó thư giãn, giải trí và anh ta đánh giá cao người phụ nữ ở chỗ ít bận rộn và mang tính tự phát hơn mình. Người đàn bà coi người đàn ông có óc tổ chức và cương quyết kia như một sự thăng bằng đầy hứa

hẹn giúp cô ta chỉnh lại những xu hướng bột phát của mình. Rất dễ để thấy tại sao mối quan hệ như vậy thường chứa đựng những hạt giống của sự thất vọng và tức giận. (Anh ta: «Tại sao em không thể có tinh thần trách nhiệm hơn?» Cô ta: «Anh thực sự không biết thế nào là vui vẻ hết!»).

Mọi người với cấu trúc cá tính tự phát bốc đồng thường dễ bị tuyệt vọng như bất kỳ ai đi tìm sự hoàn hảo trong một thế giới không cái gì là hoàn hảo cả. Người ta thường bối rối tự hỏi tại sao những người có cách tiếp cận thành công

trong công việc lại thường ít được tiếp nhận bởi những người mà họ cùng chung sống. Những người bị ám ảnh thường nhấn mạnh vào việc kiểm soát. Bất cứ điều gì đe doạ cảm giác kiểm soát này đều làm nảy sinh ra sự lo lắng. Điều này dẫn đến hậu quả không tránh khỏi là nỗ lực để giành lại quyền kiểm soát, nó sẽ gây ra ảnh hưởng gấp đôi vì gây ra những vấn đề ngay từ lúc ban đầu. Xung đột sinh ra sự tức giận và việc gây trở ngại đối với người khác chỉ càng làm người ta mau tiến đến sự thất bại.

Thêm một lần nữa, câu hỏi: «Cái đó có

hiệu quả ra sao?» sẽ khiến các bác sĩ tâm lý trở nên có ích để giúp mọi người đang bị thách thức có được một chỗ đứng thực tế hơn là trong lý thuyết. Tất cả chúng ta đều có xu hướng bị xúc phạm nếu những niềm tin sâu sắc và lâu đời của mình bị thách thức. Đây là lý do tại sao hầu hết các cuộc tranh luận tôn giáo hay chính trị thường không có hiệu quả. Nếu chúng ta có thể bình tĩnh lại mà xem xét điều chúng ta đang làm trên cơ sở có tính thực dụng nhất, đôi khi, chúng ta có thể bị thuyết phục để thử nghiệm những hướng tiếp cận mới.

Thực tế mà nói, bất cứ một tính cách con người nào, thậm chí cả lòng tốt- khi bị thử thách đến cực độ đều có thể sinh ra những kết quả không mong muốn. Có thể ở đây cần một cuộc tranh luận khác về mức độ trong mọi thứ. Nhưng chúng ta cần nhận thức ra rằng những phẩm chất mà chúng ta tự hào nhất rất có thể chỉ chứng tỏ những điều mà chúng ta chưa làm được mà thôi!

Chúng ta đang đối mặt với sự nhầm lẫn về vai trò của nghịch lý trong cuộc sống của chúng ta. Một ví dụ là lời khuyên nổi tiếng «Hãy cẩn thận với những điều mà

chúng ta ao ước». Sự mong đợi và tình yêu tuổi trẻ mà chúng ta đã say đắm theo đuổi thường dẫn chúng ta đến sự kết hợp giữa niềm vui và sự hối tiếc sau này trong cuộc đời của chúng ta. Đâu rồi cái cô gái mà chúng ta khao khát đến thế ở trường trung học? Thậm chí ngay cả khi chúng ta cưới cô ấy, con người mà chúng ta đã phải lòng chỉ còn là dĩ vãng bởi vì nhiều khi những gì chúng ta ghi nhớ đó chỉ là những gì cô ấy gợi cảm hứng cho chúng ta chứ không phải là thực tế. Cái điều mà chúng ta đoán chắc rằng nó sẽ làm chúng ta hạnh phúc hiếm khi lại làm

được như vậy! Số phận xem ra rất có óc hài hước?

Danh sách của những nghịch lý thì vô tận: sự theo đuổi niềm vui hoá ra chỉ mang lại sự đau đớn, sự liều lĩnh ghê gớm nhất hoá ra chẳng mang lại lợi lộc gì. Câu nói ưa thích của cá nhân tôi là sự thật thì mọi thứ trông cuộc đời đều là một câu chuyện hay hoặc tồi. Sự thăng cấp mà người ta mơ ước đã từ lâu mang lại thêm nhiều tiền và cả những điều phiền toái; kỳ nghỉ mơ ước khiến cho chúng ta mang công mắc nợ; kinh nghiệm dạy chúng ta những điều cần thiết nhưng

chúng ta quá già để tận dụng được vốn hiểu biết của mình; tuổi trẻ đã bị lãng phí khi còn trẻ mất rồi…

Tính tạm thời đang cười nhạo chúng ta. Những nỗ lực của chúng ta- để học hành, để đòi hỏi- để nắm giữ những gì chúng ta có - trong thực tế tất cả chỉ là con số không. Đây là câu cuối cùng mà các bạn nên nhớ: Chỉ bằng cách nắm giữ được sự bất tử thì chúng ta mới có thể hạnh phúc được với thời gian mà chúng ta đã có. Sự căng thẳng trong sự tiếp xúc với những người mà chúng ta yêu là do chúng ta hiểu quá rõ rằng mọi người và

mọi thứ đều là những ký ức mau phai mờ. Khả năng của chúng ta để trải nghiệm bất kỳ một sự hài lòng nào đều đòi hỏi hoặc là sự chối bỏ lành mạnh hoặc là sự chấp nhận can đảm gánh nặng của thời gian và triển vọng của sự thất bại hoàn toàn.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 11

Nhà tù an toàn nhất chính là nhà tù do chúng ta tự xây nên.

Khi chúng ta nghĩ về sự mất tự do, ta hiếm khi tập trung chú ý vào cách mà chúng ta tự nguyện áp đặt những hạn chế đối với cuộc sống của mình. Những điều chúng ta sợ phải thử và tất cả những ước

mơ không thành đã hình thành nên cuộc đời của chúng ta và việc chúng ta có thể trở thành người như thế nào. Thường thì chính nỗi sợ và những chị em họ hàng của nó như sự lo lắng đã khiến cho chúng ta không dám làm những điều sẽ giúp chúng ta hạnh phúc. Có quá nhiều điều trong cuộc đời của chúng ta. Nhà tù an toàn nhất chính là nhà tù do chúng ta tự xây nên bao gồm những lời hứa sáo rỗng. Những thứ mà chúng ta khao khát là học vấn, thành công trong công việc, yêu một người nào đó là mục đích mà tất cả chúng ta đều chia sẻ. Đó không phải là

cách để đạt được những điều tế nhị hay nhìn rõ những góc khuất trong tâm hồn một con người. Tuy nhiên, chúng ta thường không làm những điều cần thiết để trở nên người chúng ta muốn.

Con người thường đổ lỗi cho thất bại của mình. Cha mẹ của chúng ta thường chịu một phần vai trò này. Chúng ta thường đề cập đến sự thiếu cơ hội như thể cuộc sống là một trò chơi xổ số với một con số nhất định trên những chiếc vé trúng thưởng. Sự thiếu thời gian và yêu cầu kiếm sống cũng thường là những lời biện hộ cho sự không hành động. Cũng như

vậy. nỗi sợ phải thử và cố gắng và sợ không thành công có thể sinh ra sự tê cứng bất động. Việc giữ những mong đợi của chúng ta ở mức thấp chẳng qua là để bảo vệ chúng ta khỏi sự thất vọng.

Chúng ta không thích nghĩ rằng bản thân mình bị mắc bẫy. Đây chính là mảnh đất của cơ hội. Chúng ta bị bao quanh bởi những ảo ảnh về sự thành công. Nền văn hoá của chúng ta hiện ra trước mắt chúng ta những câu chuyện về những con người từ vô danh trở nên nổi tiếng (họ thường có tài năng hữu hạn cả). Lẽ ra nên nuôi hy vọng từ những câu chuyện như vậy,

hầu hết mọi người lại tiếp thu chúng như những chỉ định phụ về sự khiếm khuyết của họ. Chúng ta cũng nhầm lẫn và bị ngăn cản bởi sự dễ dàng của những sự chuyển đổi này. Sự chậm chạp với những thay đổi từ từ không đáp ứng nổi một xã hội thiếu kiên nhẫn. Từ nơi nào chúng ta sẽ tìm thấy lòng quyết tâm và kiên nhẫn để đạt được những điều mà chúng ta mong muốn?

Không thiếu những lời khuyên. Những cửa hàng sách và tạp chí đầy những gợi ý về việc làm thế nào để trở nên giàu có, hùng mạnh, gầy hơn, năng động hơn, ít lo

lắng hơn, hấp dẫn hơn đối với phái khác. Người ta sẽ nghĩ rằng chúng ta quá bận rộn trong một chương trình để tự cải thiện bản thân. Tuy nhiên, mặc dù những người mà tôi nói chuyện cùng có đủ can đam để tự xác định ra là bản thân cần được giúp đỡ lại làm những điều lặp đi lặp lại ngày hôm nay những cái họ đã làm ngày hôm qua và có thể là năm ngoái! Công việc của tôi là chỉ ra điều này và làm họ tự hỏi rằng nên làm gì để có thể tạo ra sự thay đổi thực sự trong hành vi của họ.

Trước khi chúng ta làm cái gì, chúng ta

cần phải có khả năng hình dung ra nó. Điều này nghe có vẻ dễ nhưng tôi đã thấy nhiều người không biết cách nối kết một mối quan hệ giữa hành vi và cảm xúc. Tôi trách nền y học hiện đại và ngành công nghiệp quảng cáo về vấn đề này. Chúng ta trở nên quen dần với ý nghĩ rằng chúng ta có thể chỉ cố gắng rất ít để nhanh chóng vượt qua rất nhiều những điều chúng ta không thích về bản thân mình và cuộc sống. Thị trường thuốc ảnh hưởng nhiều đến tâm trạng của chúng ta, thay đổi vẻ ngoài của chúng ta thông qua phẫu thuật thẩm mỹ và sự tự cải thiện bản

thân thông qua quá trình tiêu thụ hàng hoá… đã đóng vai trò lớn trong việc tạo ra ảo tưởng cho rằng hạnh phúc có thể mua bán được. Malcolm Forbes nổi tiếng đã từng gợi ý rằng: «Bất kỳ ai nghĩ rằng tiền không thể mua được hạnh phúc đều đang đi mua hàng sai chỗ cả!»

Trong thực tế, tất nhiên, một niềm tin như vậy sẽ khiến cho sự tức giận của chúng ta càng tăng lên và những ngục tù do chúng ta tạo nên cho chính mình thêm an toàn Tôi gọi tình trạng đó là thứ «trí tuệ xổ số». Có những người bào chữa cho việc cờ bạc rằng nó khơi gợi nên hy

vọng. Những người xếp hàng để tiêu những đồng tiền tiết kiệm vào một trò chơi không đáng tin cậy thường nói không dứt về việc họ sẽ tiêu những triệu cua họ như thế nào. Đây không phải là «hy vọng» theo bất kỳ một ý nghĩa nào. Nó là sự nằm mơ giữa ban ngày. Tôi có xu hướng phải đương đầu với những bệnh nhân nói về việc thay đổi cuộc sống của họ nhưng không hề bước một bước nhỏ nào cụ thể để thực hiện điều đó. Tôi thường hỏi họ liệu rằng kế hoạch mới nhất của họ có gì khác hơn là một dự định hay đơn giản chỉ là một điều ước.

Dự định hay điều ước có thể để giải trí nhưng bạn không nên nhầm lẫn nó với thực tại cuộc sống.
Sự cải đạo, sự thay đổi hành vi và thái độ là một quá trình diễn ra chậm chạp, thay đổi là sự thăng tiến dần dần. Hãy xem xét bất cứ một kẻ tù nhân trốn trại thành công nào, bạn sẽ thấy anh ta đầy trí tưởng tượng, những giờ lập kế hoạch, thường là hàng tháng, thậm chí hàng năm với những bước tiến vô cùng chậm chạp về phía tự do. Chúng ta có thể không ngưỡng mộ những người đó nhưng lòng quyết tâm và sự vượt khó của họ là bài

học cho tất cả chúng ta.

Một trong những điều khó khăn nhất để xác minh được khi tôi phải đối mặt với một người đang tìm kiếm sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý là sự sẵn lòng thay đổi của họ, sự nhiệt tình để luyện tập, sự can đảm rất cần thiết khi muốn thay đổi. Một số người tìm kiếm sự giúp đỡ vì những lý do khác hơn là vì muốn thay đổi lối sống. Chúng ta đang sống trong một xã hội nơi đã nâng sự phàn nàn lên thành một hình thức hàng đầu của sự dân chủ. Sóng không gian hay toà án đầy những nạn nhân của những điều này: sự lạm

dụng trẻ em, lỗi lầm của người khác, sự rủi ro ngẫu nhiên… Hành vi tình nguyện đã bị phân loại như một loại bệnh để cho người chịu đựng có thể nhận được lòng thương hại và có khi còn được đền bù. Không có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều người trong số này xuất hiện trong văn phòng của bác sĩ tâm lý để mong đợi một sự thông cảm hay những viên thuốc để làm dịu nỗi tuyệt vọng cửa họ. Thường thì họ muốn những tờ giấy chứng nhận để có thể kiện cáo hay những lá thư biện hộ để mong khỏi phải đi làm. Họ không tới đó để tham gia vào một tiến trình khó

khăn xem xét lại cuộc sống của mình, chịu trách nhiệm về cảm xúc của chính họ, quyết định là họ cần phải làm gì để hạnh phúc hơn và bắt tay vào làm điều đó.

Để xác định vai trò tôi đã sẵn sàng để đóng, tôi thường yêu cầu bệnh nhân trong lần đầu gặp mặt phải ký một lá thư trong đó viết: Tôi không liên quan gì đến việc xin nghỉ việc, kiện cáo, bất đồng về việc nuôi con, không có khả năng quyết định hay những vấn đề rắc rối với pháp luật bao gồm cả việc biện hộ cho sự nghỉ việc hay muốn đổi điều kiện làm việc tốt

hơn. Nếu bạn muốn một người tư vấn về bất cứ điều gì trong những điều trên, bạn cần phải thuê một người khác; tôi ở đây để giúp bạn về những vấn đề tâm lý.

Mọi người thường có những ý nghĩ, những mơ ước hay dự định sai lầm về những thay đổi trong thực tế. Sự nhầm lẫn giữa lời nói và việc làm này bao phủ một đám mây mù lên trên quá trình trị liệu. Sự tự thú có thể tốt cho tâm hồn nhưng nếu nó không kèm theo sự thay đổi thái độ, nó vẫn chỉ là những lời nói mà thôi. Chúng ta là sinh vật sử dụng lời nói, thích tóm tắt những ý nghĩ thành văn

bản (bạn hãy nhớ lại nhưng lúc bạn nghe người ta say sưa nói trong máy điện thoại đi động mà xem) Chúng ta đã gắn cho lời hứa một tầm quan trọng quá mức. Bất cứ lúc nào, như nó thường xảy ra, tôi chỉ ra cho mọi người khe hở giữa lời họ nói và cái mà họ thực sự làm, họ luôn tỏ ra ngạc nhiên và đôi khi nổi khùng lên cho rằng tôi sẽ không nhận thấy giá trị thực sự của những gì họ dự định làm mà thích tập trung vào một sự giao tiếp đáng tin cậy là hành vi.

Có thể điều gây nhầm lẫn nhiều nhất chính là điều mà mọi người thường bảo

nhau «Anh yêu em». Chúng ta mong đợi được nghe thấy những lời nói rất mạnh mẽ và giàu tính thuyết phục này. Nếu tách riêng ra, tuy nhiên, khi những lời nói đó không được những hành động thực sự hỗ trợ, nó chỉ còn là một lời nói dối, một sự từ thiện, một lời hứa không chắc chắn được hoàn thành.

Sự gián đoạn giữa cái chúng ta nói và cái chúng ta làm không chỉ là sự đo lường về tình trạng đạo đức giả bởi vì chúng ta luôn tin rằng những lời tuyên bố của chúng ta xuất phát từ những dự định tốt đẹp. Đơn giản là chúng ta đã chú ý

quá nhiều đến lời nói của chúng ta hay của những người khác- mà không chú ý đủ đến những hành động thực sự xác định con người chúng ta. Những bức tường của cái nhà tù mà chúng ta tự xây dựng nên được làm bằng những nỗi sợ mạo hiểm và những giấc mơ của chúng ta rằng thế giới này và những con người trong đó được tạo nên để tuân theo những giấc mơ đẹp nhất của chúng ta. Thật khó để cho qua một ảo ảnh dễ chịu nhưng việc xây dựng một cuộc sống hạnh phúc bên ngoài những niềm tin không thích ứng với thế giới bao quanh chúng ta còn khó hơn

nhiều.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 12

Vấn đề của những người lớn tuổi thường nghiêm trọng nhưng ít khi thú vị

Tuổi già thường được coi là thời khắc của sự lên ngôi. Sau những năm dài làm việc, người về hưu được tận hưởng sự thoải mái, an toàn về xã hội và những sự giảm giá dành cho người già. Tuy nhiên,

tất cả những cái đó chỉ là sự đền bù nghèo nàn cho tình trạng xuống cấp của những người lớn tuổi. Người già thường bị đánh giá là không vững vàng trong trí tuệ và thể xác. Ngoài vai trò của một người tiêu thụ, ý tưởng rằng người già còn có chút gì hữu ích để đóng góp cho xã hội hiếm khi được chú ý tới.

Nỗ lực để chia cắt người già trong những tập thể riêng của họ và cộng đồng được phát ngôn ra từ niềm tin cho rằng họ có rất ít để dạy chúng ta và phản ánh một ước muốn được giảm sự tiếp xúc đối với họ. Chính người già, cũng như những

cộng đồng thiểu số khác, đã hợp tác để tăng thêm sức mạnh cho cái sự sỉ nhục này. Khả năng lái xe một ví dụ thường được đưa ra để chứng minh tính hạn chế trong sự độc lập của họ-là chủ đề của nhưng trò mua vui hài hước nơi công sở (Cậu có biết là xe ô tô ở Florida hiện đang được bán kèm theo với một thiết bị đảm bảo rằng nếu dấu hiệu rẽ được đưa ra lâu hơn hai mươi giây thì chiếc xe sẽ được định hướng tự động rẽ hay không?). Cuộc tranh luận của chứng ta về những vấn đề lão hoá đã đổ nhiên liệu cho ngành công nghiệp mỹ phẩm 150 triệu

đôla một năm, đó là chưa kể những ưu đãi mang tính quốc gia khác như giáo dục, bảo trì bảo dưỡng xe cộ, quốc phòng. Sự gia tăng của phẫu thuật thẩm mỹ, sự tiêm botulinum toxin và các loại thuốc làm giảm nếp nhăn và hói đầu- những tiến trình bình thường của quá trình lão hoá- đã khiến cho nỗi sợ tuổi tác trở nên một cơn cuồng loạn.

Cái chúng ta sợ chính là cái chết của chính chúng ta và những dấu hiệu tuổi tác chỉ đơn giản là những dấu hiệu không mong muốn nhắc nhở về sự có sinh có tử của chúng ta mà thôi. Bằng cách phản

đối người già và những dấu hiệu tuổi già, chúng ta đang phản ứng lại nỗi sợ mang tính tự nhiên về cái chết vốn ám ảnh con người từ bao đời. Đây là một câu chuyện cười mang tầm vóc vũ trụ. Số phận hay Chúa Trời hay bất cứ ai đi nữa đang trình diễn chương trình này và nói: «Tôi sẽ đem lại cho anh sự thống trị đối với tất cả những dạng thức của cuộc sống. Nhưng anh sẽ là loài duy nhất có khả năng biết suy ngẫm về cái chết của chính mình».

Và người già có thể đáp lại sự giới hạn và miệt thị của xã hội đối với mình bằng

cách nào? Họ rất giận dữ. Điều đó không đủ cho nên họ vẫn phải chịu đựng sự thua thiệt khi tuổi già đến: mất đi sự hấp dẫn và lòng nhiệt tình về tình dục, sức khoẻ giảm sút, cái chết của những người bạn lâu năm, mất dần sự minh mẫn về trí tuệ. Họ cũng phải giải quyết những khó chịu thường ngày mà xã hội giành cho những ai không còn có quyền lực và thu nhập cao nữa.

Thế cho nên người già tự cho mình một nhiệm vụ là phàn nàn. Trong thế giới phức tạp của chúng ta, những nhóm người nhất định đã được dành cho những

vai trò nhất định. Chẳng hạn như việc của các thiếu niên bây giờ là lái xe như điên, cư xử ồn ào. và dùng quá nhiều từ «đáng nể». Các công dân lớn tuổi của chúng ta đôi khi có vẻ như tồn tại để gây khó chịu cho những người khác về sự chậm chạp và những lời phàn nàn về tình trạng sức khoẻ của mình.

Chính là trong vòng quay của cuộc sống mà khi chúng ta già đi, chúng ta có xu hướng trở về với thời ấu thơ của mình. Kết luận này về tình trạng chỉ tập trung vào bản thân và phụ thuộc trong sự chuẩn bị cho cái chết đã gây khó chịu cho tất cả

những người có liên quan. Tại sao điều này xảy ra và nó nhanh đến mức nào phụ thuộc vào những điều chúng ta học được trong những năm tháng chúng ta sống trên Trái Đất này. Một lý do cho nỗi sợ của chúng ta về tuổi tác là vì những người đi trước chúng ta đã nêu những tấm gương thật đáng thương. Hầu hết các gia đình mà tôi nói chuyện đều coi những họ hàng lớn tuổi như một gánh nặng. Ý nghĩ cho rằng những người lớn tuổi có thể đem lại điều gì cho thế hệ trẻ nhờ sự thông thái và kinh nghiệm sống của họ ít khi được xem xét đến. Lý do là: hầu hết người già

đều quá bận rộn với những lời phàn nàn ích kỷ.

Khi những người trung niên nói về các bậc cha mẹ già nua của họ, người ta thường có một cảm giác về trách nhiệm, về sự bắt buộc trộn lẫn với với cảm giác bất an. Những người tuyệt vọng có xu hướng chỉ chú ý đến mình, họ khó tính khó nết khi ai đó phải ở cạnh họ. Sự chữa trị đúng mức chứng tuyệt vọng đối với người già thường bị người ta từ chối. Lối giải thích cho sự chối bỏ đó thường là «Tôi mà già như thế thì tôi cũng tuyệt vọng thôi».

Những mong đợi bị hạ thấp như vậy ở cả hai phía sẽ gây ra hậu quả là sự giậm chân tại chỗ trong đó người già là cả một nguồn cơn phàn nàn cáu kỉnh còn người trẻ thì lắng nghe một cách nhẫn nhục chịu đựng và cố gắng làm tròn nghĩa vụ của mình với cha mẹ, ông bà nhưng gắng tiếp xúc với họ càng ít càng tốt. Bị giằng xé giữa tình trạng sống riêng biệt như vậy và những cam kết đáng sợ với nhà dưỡng lão là hai thành tố rất thông thường của sự cô lập thường đi kèm với tuổi già.

Trong thực tế, sự phân tầng của xã hội đi kèm với tuổi tác là một trong những sự

phân chia rất khắc nghiệt, thường làm tăng quá mức sự phân chia vốn được tạo ra do học vấn, sự giàu có và tầng lớp xã hội. Khi người già vẫn còn năng động sẽ xảy ra một sự di cư tự nguyện tới những vùng ấm áp để tạo ra «cộng đồng giành cho những người về hưu». Florida và miền Tây Nam nước Mỹ là những điểm đến thông dụng nhất. Người già thường chọn để sống ở những nơi xa những người dưới một độ tuổi nào đó, thường là năm mươi.

Ảnh hưởng của sự chia rẽ này là cho phép «những bậc đàn anh» tham gia vào

các thú tiêu khiển không đòi hỏi trí thông minh mà chúng ta thường gắn với tuổi già như bingo, golf, các lớp tập thể dục bao gồm những động tác trông có vẻ rất chậm và ít hiệu quả. Trong thực tế, cái vắng thiếu ở đây là sự tiếp xúc với những người trẻ tuổi, ngoại trừ những chuyến đi thăm bắt buộc của gia đình, cũng như bất kỳ những nỗ lực tích luỹ trí thông minh nào vốn đã được chứng minh là có thể làm chậm quá trình mất trí nhớ của tuổi già.

Người ta đã làm những điều có hại đối với quan hệ giữa các thế hệ bằng những

lời phàn nàn (thường là hệ quả hay nguyên nhân của sự thờ ơ) vốn rất nhiều trong các cuộc đối thoại của người già. Tôi biết rất nhiều những người lớn tuổi sợ chết khiếp những cú điện thoại của cha mẹ và những câu trả lời của cha mẹ khi họ đáp lại câu: «Tình hình của bố mẹ như thế nào?» Còn gì có thể đáng chán hơn là những chuỗi phàn nàn về sự đau đớn. Những khó khăn trong khi cúi xuống. được kể bằng một giọng rên xiết nghiêm trọng của những người đã nhận ra rằng họ đang chịu đựng những chứng bệnh vô phương cứu chữa và mỗi ngày

một tồi tệ hơn?

Tôi tin rằng làm cha mẹ là một sự cam kết tự nguyện chứ không phải là một trách nhiệm bắt người khác phải nghe những lời kể lể vô tận về thời kỳ khi mình còn trẻ và lắng nghe những lời phản đối vô tận của chúng ta về những thay đổi của thời gian. Trong thực tế, tôi có quan điểm rằng người già phải có bổn phận để chịu đựng những mất mát trong tuổi già với sự lòng quyết tâm và can đảm khi họ còn có thể đương đầu được để tránh sự bất tiện cho những người thương yêu họ.

Nhiệm vụ chính yếu của người già suốt cuộc đời họ là giúp cho người trẻ có được lòng lạc quan. Nếu chúng ta còn có bổn phận nào khác với con cái mình thì chính là chúng ta cần phải thuyết phục được chúng rằng mình có thể giành được hạnh phúc dù có phải chịu mất mát và bất ổn vốn chứa đựng trong cuộc sống. Đó là món quà vĩ đại nhất mà chúng ta có thể chuyển từ thế hệ này sang thế hệ khác. Giống như tất cả những điều quí báu mà chúng ta mong muốn dạy con cái mình- lòng trung thực, sự cam kết tự nguyện, tình thương, sự tôn trọng, lao

động chăm chỉ- tầm quan trong lớn nhất về niềm hy vọng cũng cần phải được dạy thông qua tấm gương sống của chính chúng ta.

Nhiều người già nói về những cảm xúc vô hình được trải nghiệm qua những điều nhỏ nhặt. Điều này thường nấp dưới dạng của sự thờ ơ, không thấy bản thân mình trong những chuẩn mực văn hoá chung là mục tiêu của những cuộc thăm viếng hay những cú điện thoại bắt buộc của các thành viên trong gia đình và trên hết, không muốn bị đối xử như thể họ chẳng còn gì hữu ích nữa với người khác. Điều

kinh khủng nhất đối với người già là cảm giác chẳng ai cần đến mình, không ai lắng nghe mình. Những câu chuyện buồn chán lặp đi lặp lại mà người già thường kể cho người trẻ chính là một loại ví dụ về sự kể lại cảm giác mất giá trị và không thích nghi được mà nhiều người già cảm thấy.

«Việc trở nên già không giành cho những kẻ hèn nhát» là một lời tuyên bố chính xác về tình cảnh mà người già phải đương đầu trong một xã hội bị tuổi trẻ ám ảnh. Có thể bổn phận cuối cùng của chúng ta là chống lại những thử thách của

sự suy yếu về thể xác và tinh thần thường kèm theo tuổi già với nhân phẩm và sự vượt lên lòng tự thương hại.
Liệu có thể giữ nguyên niềm hy vọng để đương đầu với những xung đột của thời gian đối với chúng ta hay không? Và vì lòng can đảm được phân chia không đều trong những người trẻ tuổi cho nên ta cũng đừng mong là nó được thể hiện đồng đều trong những người già! Tuy nhiên. chúng ta biết và đánh giá cao nó khi chúng ta thấy nó. Chính đây là lúc chúng ta bộc lộ khả năng của mình để coi thường những giới hạn của cuộc sống.

một cơ may cuối cùng để có thể tỏ ra can đảm.

Nếu chúng ta có thể giữ nguyên óc hài hước của mình và sự quan tâm đến người khác, thậm chí ngay cả khi màn sắp khép lại. chúng ta sẽ có thể đóng góp một điều gì đó có giá trị không thể đánh giá nổi đối với những ai đã cứu sống chúng ta. Do đó, chúng ta sẽ có thể hoàn thành những bổn phận cuối cùng của mình và bày tỏ sự biết ơn của mình với món quà của cuộc sống đã được giành cho chúng ta và chúng ta đã tận hưởng lâu đến thế cho đến nay.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 13

Hạnh phúc là sự liều lĩnh thượng hạng.

Những người tuyệt vọng có xu hướng tự nhiên để tập trung vào những «triệu chứng» của họ: buồn, thiếu sinh lực khó ngủ, ăn không ngon miệng, không có khả năng để hài lòng. Thật dễ để bị mắc kẹt khi người ta cố gắng bằng cách dùng

thuốc và vật lý trị liệu để làm giảm những nỗi lo lắng. Tuy nhiên đôi khi, nhất là khi chúng ta nỗ lực để cải thiện tình hình nhưng không có hiệu quả, chúng ta phải định hướng lại sự chú ý của mọi người vào những khả năng có lợi cho sự tuyệt vọng của họ.

Một trong những lợi ích đó là một vị trí an toàn. Tương tự như vậy. chúng ta có thể nói về chứng bi quan thường là nguyên nhân hay là kết quả của sự tuyệt vọng. Thật khó để xua tan sự bi quan, chúng thường ngăn cản và do đó miễn dịch đối với sự ngạc nhiên đầy bất hạnh.

Bởi vì sự mong đợi của những người bi quan cực thấp, họ thường không coi mình là người có đầu óc thực tế, cho nên họ hiếm khi thất vọng. Khi tôi gợi ý với họ rằng những mong đợi của chúng ta đã là tốt hay xấu, thường có kết quả là họ nhìn tôi đầy vẻ nghi ngờ bởi vì đã từ lâu, họ chẳng mong đợi gì ngoài những điều tồi tệ nhất.

Khi chúng ta yêu cầu một người nào đó xoá bỏ sự bi quan, tuyệt vọng, chúng ta thường vấp phải sự chống đối. Muốn hạnh phúc thì thường phải đương đầu với sự liều lĩnh là có thể đánh mất sự hạnh

phúc đó. Tất cả những gì chúng ta thực hiện được đều đòi hỏi sự liều lĩnh: Phải đương đầu với thất bại khi sáng tạo, trong những chuyến đi thám hiểm, và trong tình yêu. Chúng ta đang sống trong một xã hội phải đương đầu với sự liều lĩnh. Biết bao nhiêu thời gian và sinh lực đã bị tiêu phí để làm tăng sự an toàn trong tất cả những gì chúng ta làm. Người ta dạy chúng ta phải buộc chặt ghế ngồi, khoá cửa, hạn chế hút thuốc, kiểm tra sức khoẻ hàng năm, tham vấn thầy thuốc trước khi tập luyện. Chúng ta lo lắng về thời tiết, ám ảnh về sự an toàn

của con cái chúng ta, sống trong những ngôi nhà có hệ thống báo động và tự trang bị để chống lại những kẻ xâm nhập. Những sự liều lĩnh mà các thế hệ đi trước coi là đương nhiên như: trẻ con chết yểu, lây nhiễm bệnh, thảm hoạ môi trường thì nay làm cho hầu hết mọi người phải lo ngại. Thay vào đó, giờ đây chúng ta chọn những thành viên nhất định trong xã hội vào những nhiệm vụ đặc biệt như: cảnh sát, lính cứu hoả, quân đội, vận động viên... để đảm nhận những sự liều lĩnh mà phần còn lại trong số chúng ta sợ phải chấp nhận. Sự mô tả sinh động về

chủ nghĩa anh hùng trong môi trường của chúng ta là ngọn nguồn của nhiều sự kích động kỳ lạ và cung cấp những ví dụ sinh động về cái mà người ta muốn mô tả là can đảm. Mối liên hệ giữa bạo lực, sự kiểm soát và lòng can đảm trong những vấn đề đó là không thể tránh khỏi và có rất ít sự thích ứng với cuộc sống của chính chúng ta.

Thường khó để thuyết phục những người bất hạnh rằng hãy nắm lấy những cơ hội cần thiết để thay đổi thái độ và hành vi vốn đóng một vai trò trong những trở ngại trong cuộc đời của họ. Nghề của tôi

đã đóng góp vào vấn đề này nhờ việc đưa ra những giải pháp về hoá học và y học đối với những bệnh tật và đau đớn. Trong vấn đề này, chúng ta còn được bảo đảm bởi các công ty bảo hiểm rằng họ sẽ giúp chúng ta có được sự chữa chạy có hiệu quả.

Thế vật lý trị liệu là gì? Nó chính là cuộc đối thoại có định hướng để tìm kiếm sự thay đổi. Đó chính là cái mà những người đến nhờ chúng tôi giúp đỡ mong muốn- sự thay đổi. Thường thì họ muốn thay đổi cách họ cảm xúc: nỗi buồn, sự lo lắng, sự mất phương hướng,

giận dữ, sự trống rỗng, sự trì trệ... Cảm xúc của chúng ta phụ thuộc phần lớn vào sự nhận định của chúng ta về những gì đang xảy ra quanh chúng ta và với chúng ta- đó chính là thái độ của chúng ta. Thực ra, vấn đề không phải là cái gì đã xảy ra mà là việc chúng ta nhận định các sự kiện như thế nào và đáp lại chúng với lòng quyết tâm của chúng ta ra sao. Điều khu biệt rõ những người gặp rắc rối về cảm xúc là họ thấy mất mát hay là tin rằng bị mất mát, chính khả năng lựa chọn hành vi của con người đã làm cho họ hạnh phúc hay không.

Hãy nghĩ về một người bị tê liệt bởi lo lắng đến nỗi anh ta không còn có thể thích ứng với sự tồn tại của thế giới này nữa. Mọi quyết định cần phải đo lường xem có tính khả thi đến đâu và nó ảnh hưởng đến sự tăng hay giảm nỗi lo của bạn. Khi nỗi lo tăng đến mức độ khiến cho sự lựa chọn của con người đã trở nên căng thẳng đòi hỏi phải có nhu cầu tránh sự lo lắng thì cuộc sống của người ta sẽ co hẹp lại. Khi điều này xảy ra, nỗi lo lắng càng tăng lên và rất nhanh chóng sau đó, người chịu đựng nó tràn ngập nỗi sợ hãi- không phải là từ bên ngoài mà

chính từ bên trong anh ta. Vào thời điểm này, một số bệnh nhân cảm thấy những sự lựa chọn của họ trong cuộc sống trở nên hạn chế đến nỗi họ rút lui khỏi những mối tiếp xúc với con người. Sự rút lui này có thể nhìn thấy rõ trong những trường hợp trầm cảm nghiêm trọng.

Công việc của thầy thuốc tâm lý là đem lại niềm hy vọng. Tôi thường hỏi bệnh nhân: «Anh đang mong đợi gì?» Một người bị lo lắng thái quá thường không thể đưa ra câu trả lời. Những người tuyệt vọng thật sự, tất nhiên, thường nghĩ đến chuyện chấm dứt cuộc đời.

Khi phải đương đầu với một người có xu hướng muốn tự tử, tôi hiếm khi cố gắng thuyết phục họ không làm điều đó. Thay vào đó, tôi yêu cầu họ kiểm tra xem cái gì làm họ cảm thấy tuyệt vọng nhất và cái gì có thể ngăn cản họ không tự tử cho đến lúc này. Thường thường điều này sẽ giúp chúng ta hiểu ra mối quan hệ nào đã giúp cho con người đó chịu đựng được cho đến lúc ấy những điều tưởng như không thể chịu nổi trong cuộc sống. Không thể chối cãi được rằng những cơn giận dữ sẽ thúc đẩy và khiến cho người ta có thể đưa ra quyết định tự sát vào bất cứ lúc

nào. Tự sát là một loại lời nguyền vĩnh viễn đối với tất cả những ai yêu quí chúng ta. Chắc chắn đây là lời tuyên bố kinh khủng nhất về sự tuyệt vọng và nó cũng là lời tuyên bố đối với những người thân cận gần gũi nhất đối với chúng ta rằng sự quan tâm và tình yêu của họ đối với chúng ta cũng như sự quan tâm của ta đối với họ không đủ mạnh để níu giữ chúng ta sống thêm nữa. Tự nhiên là những người trong sự tuyệt vọng thường chỉ tập trung vào chính mình một cách rất căng thẳng. Tự sát là sự bộc lộ tối hậu về sự quan tâm này đối với bản thân. Thay

cho việc bộc lộ nỗi sợ và lòng thông cảm thì những người tự sát thường tạo nên xung quanh họ một nỗi sợ đối với người xung quanh (trong đó có cả các bác sĩ tâm lý), tôi nghĩ là hợp lý khi buộc họ phải đương đầu với sự ích kỷ và cơn giận dữ thường đi kèm với bất kỳ một hành động tự sát nào.

Liệu hướng tiếp cận này có thể ngăn cản một người có ý định tự sát khỏi tự giết mình hay không? Đôi khi. Trong ba mươi năm hành nghề, tôi đã thua cuộc chỉ một lần. Một người mẹ có hai đứa con đang trải qua sự tuyệt vọng do một cuộc ly hôn

cay đắng gây ra đã tự bắn mình vào ngày cô phải đi đến bệnh viện. Khi cô ta không đến, tôi đã gọi cảnh sát đến nhà cô ấy và họ tìm thấy xác cô. Tất cả những ảo tưởng của tôi về việc có thể kiểm soát mạng sống của một người khác đang tuyệt vọng đã rời bỏ tôi ngày hôm đó.

Và rồi, nhiều năm sau, tôi nhận được một cú điện thoại nói với tôi rằng đứa con trai yêu quí của tôi, Andrew, hai mươi hai tuổi đã chấm dứt cuộc đấu tranh đã ba năm với bệnh lưỡng cực của nó. Giờ đây, sau mười ba năm, vẫn không có lời nào tả xiết nỗi đau đã giày vò tôi kể từ

cái ngày kinh khủng đó. Thật là một sự trái qui luật tự nhiên khi cha mẹ phải chôn chính con cái mình. Trong thế giới chúng ta đã xảy ra những điều không thể nào tưởng tượng nổi như vậy đấy.

Khi Andrew đầu hàng cuộc đấu tranh lâu dài của cháu, cháu để lại sau mình biết bao nhiêu người yêu thương cháu và những ký ức không thể nào chịu đựng nổi cứ đeo đẳng mãi về những niềm vui mà cháu đã mang đến cho chúng tôi và nỗi buồn vĩnh viễn sau cái chết của cháu. Khi tôi mở chiếc đĩa ghi về cuộc đời cháu mà cháu để lại cho tôi, tôi tình cờ

tìm thấy một bài luận cháu viết từ khi có chín tuổi. Một phần bài luận đó như sau: «Đã khoảng hai rưỡi chiều, cha tôi và tôi đã chạy được hơn một tiếng. Chúng tôi lao đi trong gió cho nên tôi tụt lại phía sau và cha che gió cho tôi. Chúng tôi đang tranh tài cùng với hơn 200 người khác. Đó là một cuộc tranh tài khó khăn vì sườn đồi rất dốc. Trong những dặm cuối cùng, chúng tôi tăng tốc và vượt qua nhiều người khác. Khi chúng tôi về đến đích, chúng tôi phải đi bộ thêm một quãng đường dài. Thế là chúng tôi đã hoàn thành cuộc đua dài 13 dặm».

Cháu từng là một sinh viên tuyệt vời, là chủ tịch hội sinh viên trường cháu và đã từng được bầu vào hội đồng hội sinh viên khi còn là sinh viên năm thứ hai tại nơi mà cháu bắt đầu nhận thấy những triệu chứng đầu tiên của căn bệnh quái ác. Cháu chịu đựng ba lần nằm viện kéo dài và trở nên hoang mang dao động khi cùng lúc phải chịu chứng hoang tưởng và sự căng cơ. Tôi thường tưởng tượng rằng trong những cử động khó nhọc cuối cùng của mình, cháu đã cố giải phóng cơn giận dữ và đau đớn mà cháu phải chịu đựng. Tôi cầu nguyện để cháu tìm thấy sự thanh

thản trong giây phút cuối cùng đó. Chỉ có sự hy vọng cuối cùng này mới khiến cho tôi có thể chịu đựng được cơn đau của chính mình và tiếp tục sống.

Bệnh tật của Andrew là một cơn giá lạnh mà không ai trong chúng tôi có thể che đỡ cho cháu được và cuối cùng, nó đã cuốn cháu đi. Cháu đã lựa chọn giây phút ra đi quá sớm, nhưng tôi biết rằng cháu yêu chúng tôi như chúng tôi đã yêu cháu và tôi tha thứ cho cháu về nỗi đau mà cháu gây ra cho chúng tôi cũng như tin rằng cháu tha thứ cho những lỗi lầm của tôi với tư cách một người cha. Khi tôi

nhớ đến tiếng cười của cháu, tôi như nghe thấy lời ca trong bài hát của Tom Paxton:

«Em đi đâu không một lời từ biệt?
Liệu em còn để lại chút dấu yêu?
Tôi đã không biết yêu em nhiều hơn thế,
Nhưng cũng chẳng định thờ ơ
Hãy biết rằng em là điều cuối cùng còn lại trong trí tôi».

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 14

Tình yêu chân chính là quả táo trên vườn địa đàng.

Trong Kinh Thánh, chính là khi bị rơi từ Thiên đàng xuống, không được hưởng những ơn lành của đức Chúa mà Adam và Eva bị lưu đầy và từ đó có con người chúng ta: dù tò mò, yếu đuối và khao

khát vì nhau nhưng chúng ta vẫn trung thành với Đức Chúa Trời. Chính là vì trái cấm mà họ không thể kháng cự. Liệu có đáng không khi mà chúng ta từ một tình trạng hoàn hảo, trần truồng và bất tử biến thành những người phải lao động và biết xấu hổ? («Con chỉ có thể ăn miếng bánh mì có được từ mồ hôi chảy ròng trên mặt con»).

Sự phát triển bình thường của con người hiện diện cho một câu chuyện dài lâu về sự sa ngã. Thời thơ ấu là hàng loạt những ảo ảnh tan vỡ, theo đó, chúng ta trưởng thành dần từ những đứa trẻ tin vào niềm

tin ngây thơ đến thực tại tàn nhẫn. Từng ảo ảnh một rời bỏ chúng ta như những ý niệm về ông già Nôel, chiếc răng thần tiên, sự hoàn hảo của cha mẹ và sự bất tử của chính mình. Khi chúng ta cố tìm sự thoả mãn trong những ý tưởng trẻ thơ đó, chúng được thay thế bởi một ý nghĩa khác, nhờ có Adam và Eva, cuộc sống là một cuộc đấu tranh, đầy những nỗi đau và mất mát và kết thúc thật tồi tệ.

Khi bạn nghĩ về điều đó, đáng chú ý rằng, thay cho việc sợ hãi tuyệt vọng bởi những hoàn cảnh đáng sợ đó, chúng ta cứ khăng khăng bám lấy việc thử nghiệm để

có được hạnh phúc từ những khoảnh khắc ngắn ngủi của chúng ta khi tồn tại trong cuộc sống. Và trong số tất cả những cách mà chúng ta theo đuổi điều đó, chính là nhờ sự gắn bó với nhau mà chúng ta trở nên những người gần gũi nhất (từ «gắn bó» thật là một từ tuyệt vời, nó có thể mô tả được những điều đối nghịch: chia lìa thành từng mảnh và gắn với nhau rất nhanh).

Mark Twain, trong Nhật ký của Eva đã để cho nàng phát ngôn khi bị giáng xuống trần: «Khi tôi nhìn lại, Khu vườn Địa đàng đã trở thành một giấc mơ đối với

tôi. Nó thật là đẹp, đẹp vô song, đẹp không bút nào tả xiết; và giờ đây Thiên Đàng đó đã mất và tôi sẽ không bao giờ còn nhìn thấy nó nữa. Khu vườn đã mất nhưng tôi đã tìm ra chàng và tôi hài lòng».

Không ai có thể, cả tôi cũng vậy. có thể bị tình yêu rời bỏ mà không có chút cay đắng khi nghĩ về cách mà mọi người lựa chọn những người mà họ định gắn bó cuộc đời cùng. Tôi đã hỏi rằng: nếu người này hoàn toàn khác thì bạn có quyết định gắn bó suốt đời với anh ta hay không. Chẳng hạn như bạn có tin rằng

anh ta xứng đáng là cha của con cái bạn hay không? Liệu bạn có nghi ngờ về sự chung thuỷ, sự bền vững và tình yêu mà anh ta giành cho bạn hay không? Những cuộc thảo luận như vậy luôn hé lộ sự ngu ngốc và nông cạn của chính bạn khi còn trẻ.

Có thể đây chính là một ví dụ tốt về việc chúng ta đã trưởng thành lên. Rất ít người mà tôi nói chuyện ngưỡng mộ những gì cha mẹ họ đối xử với nhau về phương diện tình cảm và sự cam kết với nhau. Trong thực tế, tôi thường nghe thấy sự mỉa mai về khả năng liệu có một tình

yêu dài lâu hay không dựa trên những điều mà mọi người quan sát thấy ở thế hệ trước họ.

Dường như thật mỉa mai rằng khi mọi người phải lòng nhau, người ta không coi chuyện trói buộc hay cam kết với nhau là cần thiết. Họ chấp nhận rằng tiến trình mà chúng ta bị lôi cuốn lại với nhau là huyền bí và không thể giải thích được. Mọi người nói về những sự lôi cuốn về thể xác, những lợi ích được chia xẻ cùng nhau, một loại «chất hoá học» huyền bí nào đó đã kéo họ lại với nhau và làm cho họ quyết định chia xẻ cuộc sống

cùng nhau. Mọi người xung quanh chấp nhận điều này và đi trước cùng sự gắn kết và những nghi lễ đắt tiền để chào mừng lúc họ khởi đầu sống chung cùng nhau. Ngược lại, khi họ không còn yêu nhau nữa, nhu cầu giải thích về điều đó lại có vẻ rất cấp thiết: Tại sao chuyện đó lại xảy ra? Ai là người có lỗi? Tại sao anh chị không thể thành công trong việc kiếm tìm hạnh phúc cùng nhau? Câu trả lời «Chúng tôi không còn yêu nhau nữa» không được coi là một câu trả lời đầy đủ trong hầu hết trường hợp.

Thực ra, đây là vấn đề của sự giáo dục.

Người ta nghĩ rằng một lĩnh vực quan trọng như vậy trong hành vi của con người sẽ trở thành chủ đề để xem xét và nghiên cứu trong các trường học. Simon và Garfunkel, trong bài hát của họ Kodachrome đã tóm tắt việc học hành của họ ở trường trung học như sau: «Khi tôi nghĩ về tất cả những thứ kinh khủng mà tôi đã học ở trường, thật là một điều kỳ diệu là tôi vẫn còn có thể suy nghĩ như thường». Giữa đám mây mù của những khóa học tương ứng đầy hạn chế như mỹ thuật công nghiệp, đại số, giáo dục thể chất... người ta tìm kiếm trong vô

vọng trong một khoá học như vậy về cá tính và hành vi của con người những thông tin hữu ích về việc làm thế nào để tránh những lỗi lầm nghiêm trọng trong sự lựa chọn bạn bè và người yêu. Cho nên, giống như hầu hết cuộc đời, nhiệm vụ quan trọng về chọn ai để yêu trở nên một ví dụ về việc thử nghiệm và học qua những lần phạm lỗi. Giá mà những sự thử nghiệm ấy không đắt giá đến vậy!

Tôi có thể xem qua một giáo trình hướng dẫn xung quanh việc «Kiếm tìm hạnh phúc». Những lời chỉ dẫn sẽ bắt đầu với một cuộc thảo luận về việc định nghĩa

tình yêu. Sau đó, người ta sẽ nói tới một vài hướng dẫn về những rối loạn nhân cách khá điển hình cho những ai hầu như chắc chắn sẽ làm bạn đau lòng. Sau đó, người ta có một phần tiếp theo được gọi là «Đặc điểm của một người bạn đời lý tưởng». Lòng tốt và sự thông cảm và làm thế nào để nhận ra sự hiện diện của những đặc tính như vậy sẽ được học viên thảo luận.

Cuối cùng, chúng tôi sẽ mời những giáo viên thỉnh giảng vốn là những người phải trải qua những kinh nghiệm ly hôn cay đắng cũng như những ai có hôn nhân

thành công lâu dài. Những người thành công được lựa chọn cẩn thận hơn. Khi tôi lắng nghe những lời khen từ những người lớn tuổi đã từng lấy nhau từ năm mươi, sáu mươi năm hoặc lâu hơn nữa khi họ trả lời những câu hỏi không thể tránh được như «Thế nào là bí quyết của một cuộc hôn nhân thành công?», tôi nhận thấy người ta thường đặt sự khoan dung đối với sự buồn chán lên hàng đầu. Những câu trả lời như «Chúng tôi không bao giờ đi ngủ mà giận dữ với nhau» hay «Sự khiêm tốn trong mọi việc» có vẻ như một vấn đề triết học để tồn tại hơn là

đem lại cho người ta sự vui sướng. Người ta tự hỏi là tình yêu vô tận và luôn tươi mới ở đâu rồi?

Nếu Ađam và Eva có điều gì để dạy chúng ta với việc họ từ bỏ phước lành của Chúa thì đó chính là sự hoà hợp và sát cánh của hai con người, cái đã đem lại cho chúng ta sự đền bù hàng đầu đối với tất cả những gánh nặng của con người: lao động vất vả, những khó khăn gian khổ. thăng trầm trong cuộc đời và sự nhận biết của chúng ta về cuộc đời ngắn ngủi hữu hạn của mình. Thứ quả cấm ấy chứa đựng cái gì xứng đáng với

việc chịu đựng cơn giận dữ kinh hoàng của Chúa Trời? «Khu Địa Đàng đã mất nhưng tôi đã tìm thấy chàng và tôi hài lòng với điều đó .

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 15

Chỉ những điều tồi tệ mới xảy ra nhanh chóng.

Một trong những ảo tưởng tồi tệ nhất mà những người đi tìm kiếm sự thay đổi cho cuộc sống của mình là niềm tin cho rằng người ta có thể nhanh chóng đạt được hạnh phúc. Một khi chúng ta «biết» phải

làm gì, có vẻ như chúng ta phải có khả năng để làm điều đó! Những sự thay đổi bất thường này hiếm khi xảy ra và nhiều người lấy làm bối rối về điều đó.

Những hành vi quen thuộc nhất trong việc chống lại sự thay đổi là những hành vi liên quan đến những người nghiện một thứ gì đó: uống rượu, hút thuốc, nghiện ma tuý. Đây chính là chỗ mà tiến trình của một số công thức hoá học đã làm phức tạp hoá và ngăn cản những nỗ lực của chúng ta trong việc làm những gì mà chúng ta biết rất rõ là có lợi cho mình. Sự hiện diện của những triệu chứng trầm

cảm khi chúng ta cố gắng tìm cách ngăn cản không sử dụng những chất không mong muốn đã khẳng định niềm tin của chúng ta vào việc chúng ta đang ở trong sự kiềm chế của những sự thèm khát về thể xác mạnh hơn ý chí của mình và đòi hỏi những chương trình đặc biệt để giúp chúng ta đánh bại nó.

Những sự nghiện ngập thực tế cũng không kém phần mạnh mẽ như ăn quá nhiều hay cờ bạc, gần đây còn có sự ám ảnh về tình dục và mua hàng nữa thì sao? Sự phụ thuộc ở đây cũng không kém phần mạnh mẽ và rõ rệt như các loại hoá chất

vì bất kỳ ai đã từng cố gắng kiểm soát việc ăn uống hay sự khao khát cá cược sẽ nói cho bạn biết nỗi khó khăn thực sự mà họ phải đương đầu là như thế nào.

Cái mà chúng ta cần tìm hiểu ở đây là sức mạnh tâm lý của những thói quen. Những đặc điểm khiến cho chúng ta trở thành riêng biệt, có một không hai, ít khi là sản phẩm của sự lựa chọn lô gích. Đôi khi, tất nhiên, chúng ta thực sự lựa chọn để phát triển những thói quen lành mạnh. Sự tập luyện thường xuyên có thể là một thói quen gắn bó với chúng ta cả đời. Những thói quen xấu của chúng ta lại có

xu hướng lặp đi lặp lại và trở nên dai dẳng kinh khủng khó mà thay đổi được, thậm chí ngay cả khi chúng đe doạ phá hoại toàn bộ cuộc sống của chúng ta.

Trong số những hành vi bệnh hoạn cần phải thay đổi trong cuộc đời chúng ta có những hành vi mang tính cố hữu khi chúng ta tiếp xúc với người khác. Những đặc tính mà chúng ta muốn bày tỏ với những người khác có tác dụng quyết định trong việc chúng ta thành công đến mức nào trong việc tạo nên và duy trì các mối quan hệ đó. Hầu hết những yếu tố này của cá nhân chúng ta không phải là sự lựa

chọn có ý thức mà hầu như có tính chất bẩm sinh hoặc được tạo ra qua những trải nghiệm của chúng ta trong thời thơ ấu khi chúng ta còn sống với gia đình mình. Bởi vì những thói quen đó tồn tại trong sự vô thức của chúng ta, chúng rất khó thay đổi, thậm chí ngay cả khi chúng chứng tỏ một cách rõ ràng hiển nhiên là không có hiệu quả trong cuộc sống của chúng ta.

Rõ ràng là bất kỳ một tiến trình hướng tới sự thay đổi nào, thậm chí chỉ một chút nhỏ thôi, những mô hình tư duy và hành vi đã được thiết lập rất tốt của

chúng ta đều là những mô hình được mở rộng ra sẽ liên quan đến những nỗ lực để đạt được một cuộc sống nội tâm phong phú, đánh giá lại các hành vi và cố gắng thử những hướng tiếp cận mới. Ngay cả trong những điều kiện tốt đẹp nhất thì sự thay đổi như vậy vẫn phải mất thời gian.

Điều tương tự cũng xảy ra cho tất cả những đặc điểm và có nhiều mô hình hành vi không có hiệu quả trong cuộc đời nhưng chúng ta vẫn lặp đi lặp lại: hành động bột phát, ích kỷ, tính tình khó chịu và nhu cầu kiểm soát hành vi và cuộc sống của những người xung quanh chúng

ta. Tưởng tượng rằng những nét đặc biệt đó có thể thay đổi chỉ qua một đêm hoặc ngay sau khi chúng ta nhận thức ra chúng có nghĩa là chúng ta đã không tính đến sức mạnh của những thói quen cố hữu và sự chậm chạp của tiến trình từ nhận thức biến thành hành động của con người.

Khi chúng ta nghĩ về những điều thay đổi cuộc sống của chúng ta chỉ trong một khoảnh khắc. hầu như chúng đều là những điều tồi tệ: những cú điện thoại giữa đêm khuya, mất việc làm hoặc mất những người thân yêu, những cuộc trò chuyện với bác sĩ mang những tin tức xấu về sức

khoẻ của chúng ta. Trong thực tế, ngoại trừ những sự may mắn hiếm thấy như sự thừa kế bất ngờ, giành được giải thưởng trong vòng quay xổ số, khó có thể tưởng tượng một tin tức nào tốt mà lại bất ngờ. Trong thực tế, tất cả những tiến trình để đạt được hạnh phúc trong cuộc sống của chúng ta đều đòi hỏi thời gian, mà thường là một thời gian dài: học những điều mới mẻ, thay đổi thói quen cũ, xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp, nuôi dạy con cái. Đó là lý do tại sao sự kiên nhẫn và lòng quyết tâm là một trong những đức tính quan trọng trong cuộc đời.

Trong một xã hội dựa trên sự tiêu thụ. khái niệm về sự thoả mãn tức thời đang lan rộng khắp nơi. Quảng cáo thể hiện cho chúng ta những hình ảnh gợi ý rằng hạnh phúc có thể thuộc về chúng ta thông qua việc làm chủ những hàng hoá có tính vật chất. Những con người trông rất hấp dẫn với các bạn bè của họ phô bày sự hài lòng thoả mãn là một cách gợi ý rằng chúng ta có thể nhập bọn với họ nếu chúng ta mua một chiếc xe thời thượng nào đó, ngôi nhà đẹp đẽ, loại bia sành điệu. Một hiệu quả khác của những quảng cáo này là sản sinh ra sự không hài lòng

với cái mà chúng ta đang có và vẻ bề ngoài của chúng ta. Một hiệu quả khác gợi ý tính khả thi của một cách cứu chữa sự không hài lòng của chúng ta là tiêu tiền. Thề thì bạn có cần phải thắc mắc là tại sao hầu hết chúng ta đều mang công mắc nợ hay không?

Những điều khác thường được quảng cáo là những liệu pháp chữa bệnh cho đủ mọi loại vấn đề nan y khác nhau thì lại thường là cùng một kiểu. Bất kỳ ai hay xem ti vi chẳng hạn sẽ nghĩ rằng chúng ta đang ở trong đám sương mù của một nạn dịch trầm cảm, dị ứng, đau khớp, đau dạ

dày và vân vân. Người ta hứa hẹn sẽ chữa khỏi những lần sổ mũi. những cơn đau nhờ uống một viên thuốc nào đó.

Có thể đó chính là sự phát minh ra ô tô và máy bay hay điện thoại. Ở nơi nào đó, chúng ta sẽ trở thành những người thiếu kiên nhẫn đứng đợi trong hàng, mong đợi những câu trả lời tức thì cho tất cả mọi vấn đề. Sự ao ước của chúng ta chỉ là mong đợi những giải pháp có tính công nghệ cao, cho nên thực tế là những giải pháp đó có thể thành công trong việc kiểm soát thế giới vật chất và thể xác của chúng ta nhưng lại có những hậu quả

không may mắn khi được đem áp đụng vào những nơi khác, như trí tuệ và tình cảm của chúng ta chẳng hạn. Nhiều người trong chúng ta hẳn còn nhớ vào thập kỷ sáu mươi của thế kỷ hai mươi, John Kennedy đã thắp sáng niềm hy vọng là đưa chúng ta lên Mặt Trăng bằng tên lửa nhưng ông ta cũng khiến chúng ta phải đính líu vào một thất bại kinh hoàng nhất, đắt đỏ và rõ nét nhất về cả trái tim, khối óc và công nghệ trong thế kỷ hai mươi là cuộc chiến tranh ở Việt Nam.

Tuy nhiên, chúng ta vẫn được khuyến khích để tin rằng chúng ta đang sống

trong một thế giới mà việc ăn kiêng đúng kiểu, tập luyện kèm theo việc sử đụng thuốc Botox và phẫu thuật thẩm mỹ có thể làm giảm một cách đáng kể tiến trình lão hoá. Sự theo đuổi theo kiểu như vậy đối với tuổi trẻ phát ra từ việc chúng ta không chịu chấp nhận số phận thông thường của mình. Có một sự tuyệt vọng, một khả năng siêu phàm nào đó trong việc cố gắng xoá bỏ chứng cớ hiển nhiên của tuổi tác. (Một số người đã quan sát rằng với sự thực hiện một lối sống lành mạnh, các bệnh viện sẽ nhanh chóng đầy ắp những người già đang hấp hối mà

chẳng có bệnh tật gì!).

Một trong những điều làm cho chúng ta trở thành con người là khả năng suy nghĩ về tương lai. Nếu chúng ta đáng chịu đựng sức nặng kinh khủng của thời gian với sự chấp nhận duyên dáng. chúng ta sẽ phải đi đến sự thoả hiệp với những mất mát không thể tránh khỏi đè nặng lên cuộc sống của chúng ta. Đứng hàng đầu trong số những vấn đề này là sự mất dần tuổi trẻ. Nếu chúng ta dần trở nên già thì rồi cuộc sống của chúng ta trở nên một tiến trình đầy trở ngại được đánh dấu bởi những nỗ lực để làm cho trẻ hơn trong

khi chúng ta không thèm xem xét đến sự đền bù về tri thức và triển vọng sinh ra từ những kinh nghiệm được tích luỹ dần của chúng ta.

Thời gian cho sự quan tâm của chúng ta đã trở nên thật ngắn ngủi. Các sự kiện trôi qua chúng ta với tốc độ rất nhanh. Trí nhớ của chúng ta bị giới hạn và chúng ta chỉ tập trung vào những gì có bề nổi. Chúng ta chỉ chú ý tới một vài người trông có vẻ trẻ, đẹp và giàu có trên các trang báo vốn được gọi là Nhân dân. Nếu họ là nhân dân thì tất cả chúng ta là ai? Chuyện gì sẽ xảy ra với thế giới của

chúng ta khi nó bị chiếm lĩnh bởi những người nổi tiếng- cả đã nổi, mới nổi và sắp nổi? Chừng nào mà chúng ta còn đo lường người khác và chính mình bởi những gì chúng ta có qua vẻ vẻ bề ngoài của họ, cuộc sống sẽ trở thành một nơi đáng chán, khó chịu không thể tránh khỏi, nó bị lòng tham, sự ghen tỵ chiếm lĩnh và ai cũng sẽ khao khát để trở thành một người khác!

Tiến trình của việc xây dựng luôn chậm hơn và phức tạp hơn việc phá bỏ. Tôi đã từng là một người lính. Điều khiến cho tôi quay lưng lại với binh nghiệp không

phải vì tôi không thích làm nổ tung tất cả lên mà là tôi sợ rằng tôi sẽ thích điều đó quá mức đến thành nghiện. Tôi đã đi đến nhận thức và bị xúc phạm khi hiểu ra rằng giết chóc là một hành động quá đơn giản so với việc bảo vệ sự sống. Tương lai chung của chúng ta sẽ được quyết định bới cuộc đấu tranh giữa những kẻ sát nhân và những người tạo lập hoà bình. Người ta có thể luôn luôn tìm ra sự hài lòng, mà thường là qua tôn giáo hay học thuyết khi chém giết. Như bất cứ một điều gì khác trong cuộc đời này, chính hành động là cái xác định về con người

chúng ta chứ không phải là cái lý do mà chúng ta lấy để biện hộ cho hành động của mình.

Sự căng thẳng giữa sự đơn giản và những nỗ lực tự nó thể hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta tin vào sự chuyển đổi bất ngờ, vào điểm số hay kỷ lục lớn nào đó, chúng ta không chắc chắn để có thể theo đuổi một công việc vất vả hơn và ít đem lại sự hài lòng hơn là trở thành người như chúng ta mong muốn.

Cho nên, ở đây có vai trò của thời gian: sự kiên nhẫn, và sự phản ánh trong cuộc

sống của chúng ta. Nếu chúng ta tin xây dựng tốt hơn là phá hoại. Sống và để cho người khác sống với, làm việc tốt hơn là đứng nhìn thì chúng ta sẽ có một cơ hội, tuy chậm, để tìm ra một con đường hạnh phúc trong cuộc sống, cơ hội đó rất lặng lẽ nhưng đó là con đường của việc nhận thức những bí mật lớn lao trong cuộc sống.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 16

Không phải tất cả những ai lang thang đều lạc đường

Người Mỹ là những người chi li tính toán. Chúng ta đánh giá những mục tiêu có thể nhận rõ bằng các giác quan và tìm con đường thẳng nhất để đạt được chúng. Hệ thống giáo dục của chúng ta đưa

chúng ta vào con đường của những cuộc hành trình theo các bước rõ ràng. Luật lệ mà chúng ta phải theo cũng rất rõ và liên quan đến sự tuân theo các nhà chức trách, lao động chăm chỉ và hợp tác với nhau. Tư tưởng ban đầu được thông qua một cấu trúc có tôn ti trật tự mà chúng ta đã được giáo dục kỹ lưỡng. Người ta dạy chúng ta làm những cái họ bảo chúng ta làm cho đến thời gian thích hợp- khi chúng ta được phép để bảo những người khác điều mà họ phải làm.

Trong số tất cả những điều xác định chúng ta, giáo dục có vẻ như là điều gắn

bó chặt chẽ nhất với sự thành công. Tuy nhiên, người ta hơi băn khoăn một chút về việc chúng ta hay bị thúc giục suốt thời thơ ấu để học ở trường cho giỏi và lấy các chứng chỉ khác nhau như là một bước cần thiết để có được một cuộc sống đầy đủ trong tương lai. Một lời hứa hẹn mơ hồ thường đi kèm với tiến trình này: Hãy theo những lời chỉ dẫn, hãy làm hài lòng người khác, hãy tuân theo các mệnh lệnh và hạnh phúc sẽ đến với bạn.

Tôi đã nói chuyện với rất nhiều người, đặc biệt là đàn ông, những người ở tuổi trung niên, cảm thấy món hời mà họ trông

đợi từ hệ thống giáo dục đó không bao giờ đến tay họ cả. Thường thường, họ có công ăn việc làm rất an toàn, có nhà riêng, có một người vợ đáng yêu và trung bình là 2,2 đứa con, vậy mà họ vẫn cảm thấy như mình đi lạc đường. Rất nhiều điều trước đây đã từng là cảm hứng đối với họ thì nay trở nên một gánh nặng. Họ bị mắc kẹt và nuối tiếc những điều có thể họ đã mất.

Trong số những điều thường bị thờ ơ trong những cuộc đời có định hướng như vậy là tình dục. Trong một nền văn hoá bị tình dục ám ảnh như nước Mỹ, thực ra

thì không ai hài lòng với cái mà họ có. Điều này lại càng đặc biệt đối với những người đàn ông thường phải cạnh tranh trong một hội gồm rất nhiều những người đàn bà hấp dẫn- những người đến lượt họ, lại cảm thấy bị trói buộc đối với cảm giác về một sự đầy đủ về tình dục. Chúng ta còn có thể kể gì thêm về khủng hoảng mang tính truyền thống của những người đàn ông ở lứa tuổi nhất định, theo đuổi những cuộc ngoại tình và những chiếc ôtô thể thao? Thường thì họ kể câu chuyện về những khi còn vị thành niên: luôn bận rộn, lấy vợ sớm, công việc

không hài lòng và mong đợi những sự háo hức hấp dẫn mới mẻ.

Khoảng những năm sáu mươi và bảy mươi, nước Mỹ có những cuộc nổi loạn của những người trẻ tuổi diễn ra dưới dạng bỏ học. Bị tan vở ảo vọng qua những gì họ thấy về một thế giới do cha mẹ họ tạo nên về sự theo đuổi điên cuồng thế giới vật chất và sự tuyệt vọng, chia rẽ do cuộc chiến tranh Việt Nam gây ra, nhiều thanh niên đã từ chối theo đuổi con đường truyền thống để đạt tới thành công. Sự «phản văn hoá» này bị các thế hệ đàn anh vừa ghét vừa sợ vì thanh niên

nghe thứ nhạc mà họ không hiểu, dùng những thứ thuốc mà họ kết án, và làm tình với một thái độ bất cần mà họ vừa ganh tị vừa khinh bỉ.
Sự thực là hầu hết những thanh niên nổi loạn đó khi lớn lên thường trở thành những người thuộc giới trí thức chuyên nghiệp rất giống với cha mẹ họ. Họ đã không thích thú với những gì họ học được và chính họ lại dạy chúng ta qua sự chệch hướng của mình. Không lâu sau, Stephen Benét đã nhận xét: «Chỉ vì tiền thì thật là ảm đạm, vì tri thức thì quá ranh ma mà tuổi trẻ thì giống như một thứ

phấn hoa đang rộ bay tung khắp bầu trời và làm điều đó mà không thèm hỏi tại sao ».

Thậm chí giờ đây vẫn có một loạt những thanh niên mang óc phiêu lưu, những người tự nguyện để bước ra khỏi con đường đi tìm học vấn đủ lâu để nhìn quanh thế giới, gia nhập tổ chức Hoà bình xanh, hay tự giáo dục mình theo những cách không có ở trong lớp học. Trong cuộc sống sau này, những sự thay đổi trong nghề nghiệp, những sự lạc hướng trong hôn nhân, những khám phá về tinh thần - tất cả đã tạo nên «những kẻ

lang thang» dường như đã rời khỏi những tiêu chuẩn đạo đức thông thường chỉ đơn giản để bày tỏ lòng can đảm dám liều lĩnh trong cuộc đấu tranh tìm hạnh phúc và ý nghĩa của cuộc đời.

Quay lại những năm sáu mươi, những việc làm như vậy được gọi là «cố gắng để tìm ra bản thân» (một bậc cha mẹ đã từng đề nghị kéo dài cuộc tìm kiếm con mình đủ để cho đứa trẻ đó có thời gian tìm ra vài người bạn mới!). Mặc dù đường thẳng có vẻ là con đường ngắn nhất giữa hai điểm, cuộc sống lại không phải là một lược đồ toán học. Thường thì

chính những sự chệch hướng và sai lầm lại giúp chúng ta tìm ra bản thân mình. Không có chiếc bản đồ nào để hướng dẫn chúng ta trong những cuộc kiếm tìm có tính chất sống còn đối với chúng ta; chúng ta buộc phải tự dựa trên niềm hy vọng, cơ hội, linh cảm và sự tự nguyện để đón nhận những điều ngạc nhiên.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 17

Tình yêu đơn phương thì đau đớn và không lãng mạn

Về cơ bản, tình yêu đơn phương là sự mong đợi những gì chúng ta không thể có. Ai trong số chúng ta chưa từng chịu nổi đau của nó? Những sự phải lòng khi còn nhỏ và lúc vị thành niên thường

không giống cách mà những người trưởng thành tìm kiếm người bạn đời hoàn hảo của họ. Cái mà chúng ta tìm kiếm là một người nào đó do chúng ta tưởng tượng ra sẽ làm chúng ta trở nên hoàn thiện và khẳng định giá trị của chúng ta, và tình yêu của người đó sẽ sưởi ấm chúng ta lúc tuổi già. Đó là một ảo ảnh rất mạnh mẽ nhưng hiếm khi biến thành hiện thực.

Chúng ta tìm kiếm sự ủng hộ không điều kiện của những bậc phụ huynh tốt, điều kiện tối cần cho một sự an toàn về tình cảm. Nếu chúng ta có được điều đó khi còn là trẻ con, chúng ta muốn nó có lại

một lần nữa khi chúng ta lớn lên. Nếu chúng ta không có nó, như tình trạng thường xảy ra với hầu hết chúng ta, chúng ta vẫn cứ ao ước điều đó như là một cứu cánh trong một thế giới không an toàn và thiếu tình yêu thương. Sự khao khát của chúng ta được chấp nhận chỉ bởi vì chúng ta quá mạnh đến nỗi mà đôi khi chúng ta lập kế hoạch cho nhu cầu của mình về tình yêu và áp đặt nó đối với người khác và thờ ơ với sự thật rằng nó có thể không được đáp lại.

Ở dạng đáng buồn nhất, những cảm xúc này hướng tới những người mà chúng ta

không biết rõ. Chẳng hạn, các minh tinh màn bạc thường là đối tượng của sự say mê dựa trên vẻ bề ngoài hay những tính cách mà họ đóng. Sự bí mật riêng tư của họ thường bị xâm phạm bởi những người ngưỡng mộ cuồng nhiệt cứ tự thuyết phục mình rằng họ có thể được chiếu cố một chút nào đó cho cảm xúc của mình nếu họ có cơ hội. Đôi khi, những cảm xúc rất điên cuồng này bị biến đổi thành một cái gì khác hẳn. Những ảo tưởng của John Hinckley (1) về Jodie Foster cho chúng ta bài học rằng đừng đánh giá quá thấp tình yêu đơn phương.

Ranh giới giữa tình yêu lãng mạn và sự ám ảnh thường khá mơ hồ. Sự khác nhau then chốt là sự ám ảnh chỉ có thể có từ một phía. Nó chính là chị em gần gũi của ảo giác, sự tự lừa mình, một niềm tin sai lệch nảy sinh ra từ một đầu óc bị rối loạn. Điều làm cho tình yêu khác biệt, dù có đơn phương hay không là một dạng ngưỡng mộ chứ không giống như niềm tin rằng người ta đang theo dõi để làm hại mình. Sự ám ảnh, do đó, là một niềm tin có tính tự kỹ, không làm người khác rung động. Trong khi theo đuổi một người, họ tự gán cho người đó những phẩm chất lý

tưởng, mơ mộng và để cho những niềm hy vọng của bản thân có đất tung hoành. Một đặc điểm càng khiến cho sự ám ảnh đó trở nên nguy hiểm là tình yêu đó không chết. Phẩm chất này thường phô bày ở những người đàn bà giàu sinh lực và những người mà một mối quan hệ đã chết vẫn còn là một chủ đề cho những câu chuyện của họ. Tôi đã nghe rất nhiều câu chuyện bắt đầu bằng những câu như: «Anh ấy làm tôi thương tổn, anh ấy rời bỏ tôi nhưng tôi vẫn yêu anh ta». Điều này giống như một sự dâng hiến không ngừng của một kẻ mắc bệnh thống dâm

(2)vậy.

«Yêu từ cái nhìn đầu tiên» là một ảo tưởng rất phổ biến và ngây thơ khác thường khiến cho chúng ta phải chịu đựng nỗi thất vọng đau đớn. Làn sóng tình cảm bất thình lình và sự kêu gọi tình yêu mang tính tinh thần, mạnh mẽ, gần như một con đường tắt dẫn đến tình yêu; trong khi thông thường, chúng ta phải xây dựng một mối quan hệ sâu sắc hơn là sự phát hiện bất ngờ như vậy. Muốn có được một mối quan hệ sâu sắc, người ta cần có thời gian, sự quan tâm chú ý và một mức độ tư duy lô gích nào đó.

Chúng ta có thể sẽ trải nghiệm một cảm xúc khó hiểu và giải thích hơn là sự chia xẻ sự quan tâm và sự lôi cuốn về xác thịt nhưng điều đó vẫn không có nghĩa là «phải lòng» nhau, có thể là hơi say sưa nhưng khá mạo hiểm như thể leo lên vách núi trong bóng tối vậy.

Cái đem đến cho tình yêu sức mạnh chính là sự chia xẻ. Khi phải trải nghiệm một mình, cảm xúc mà chúng ta đang có có thể trở nên căng thẳng, giống như một dạng cô độc nhưng không chắc chắn là sinh ra những hậu quả có hại nào và nó giống như sự quan tâm hạn chế tới người

khác. Có một tổ chức huyền bí dành cho những người độc thân gọi là «tình dục không có đối tác» bao gồm những người phải chịu đựng tình yêu đơn phương. Đơn xin gia nhập tổ chức được phát không mất tiền và bạn có thể tham gia mà không phải rời khỏi nhà mình.

1- Một kẻ bệnh hoạn, hâm mộ nữ diễn viên Jodie Foster và gây nhiều rắc rối cho cô, cuối cùng bị bắt giam.

2- Bệnh nhân thường chỉ thấy khoái cảm khi bị nhục nhã hay bị người khác làm cho đau đớn.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 18

Không có gì vô ích và thông thường hơn là làm những điều tương tự mà lại mong đợi có kết quả khác nhau

Lỗi lầm là hậu quả của con người và là yếu tố cấu thành – một nhân tố quan trọng của việc thử nghiệm và học từ lỗi của chính mình. Một vài lỗi lầm có những

hậu quả lâu dài hơn những lỗi khác, một số ít không thể nào sửa chữa được. Cái làm người ta điên tiết nhất là những kinh nghiệm tạo ra những lỗi lầm lặp đi lặp lại. Hiện tượng này đặc biệt rõ ràng trong cái cách mà mọi người lựa chọn người sẽ trở nên thân thiết đối với mình. Một người nào đó đã gợi ý rằng cuộc hôn nhân lần thứ hai chứng tỏ thắng lợi của niềm hy vọng vượt lên trên kinh nghiệm. Người ta có thể mong đợi trong tâm khảm rằng những bài học đã được học trong cuộc hôn nhân thứ nhất sẽ làm cho quá trình lựa chọn cuộc hôn nhân thứ

hai tốt hơn. Lạy trời, tỉ lệ thất bại của những cuộc hôn nhân sau thậm chí còn vượt hơn 50 % so với những may rủi lần đầu chúng ta đám đương đầu với hôn nhân khi còn trẻ!

Thực tế nằm sau những con số này là chúng ta có xu hướng giống hệt như chúng ta khi chúng ta trước đây, cả về nhân sinh quan lẫn hành vi cư xử, vào lúc bốn mươi hay lúc hai mươi. Điều này không có nghĩa là chúng ta không học được gì trong những năm tháng đã qua. Trong thực tế, hầu hết mọi người học xong vào giai đoạn này và trở nên thành

công hơn trong nghề nghiệp. Chúng ta chỉ chưa đạt được cái nhìn nội tâm đầy đủ về việc chúng ta là ai và tại sao chúng ta lại chọn những người mà chúng ta chọn.

Quá trình học tập bao gồm không nhiều lắm nhưng câu trả lời mang tính tích luỹ như làm thế nào có thể đưa ra những câu hỏi đứng đắn. Đây là lý do tại sao việc trị liệu về tâm lý lại có hình thức những bản khai Hỏi và Đáp. Điều này không phải là một trò khéo như nhiều người nghĩ mà là do bác sĩ tâm lý tạo ra đề dẫn dắt khách hàng đi theo một hướng đã được biết trước. Nó hiện diện cho sự

đồng khám phá một câu hỏi miêu tả những động cơ và mô hình hóa của tư duy và hành vi, luôn luôn cố gắng tạo ra sự kết nối giữa những ảnh hưởng trong quá khứ và những khái niệm trong hiện tại về việc chúng ta muốn cái gì và làm cách nào tốt nhất để đạt được nó.

Rất nhiều, và có thể là nhiều nhất, hành vi của con người được những dự định của anh ta chèo lái mà chính anh ta cũng ít khi có ý thức về điều đó. Vì chúng ta thích nghĩ về bản thân mình như những người suy nghĩ có lô gích và hành động theo lẽ phải, sẽ là một trở ngại để nhận

ra rằng rất nhiều điều trong thói quen cư xử của chúng ta là do những nhu cầu, khao khát và kinh nghiệm quyết định về những điều mà chúng ta chỉ mù mờ cảm thấy và có liên hệ với quá khứ của chúng ta, thường là từ thời thơ ấu.

Chẳng hạn như hành động hay quên thường có thể được hiểu là sự hiện diện trong vô thức của chúng ta về sự nhận định của chúng ta về những tình huống xảy ra cuộc sống dù chúng ta có dự định hay không. Tại sao phòng mạch của các nha sĩ lại thường phải gọi điện cho các bệnh nhân của họ để nhắc nhở về cuộc

hẹn? Đó là bởi vì việc đi đến chỗ nha sĩ thường gợi cho người ta những trải nghiệm không đáng hài lòng. Điều này là thông thường thôi, do đó, mọi người có xu hướng «quên» các cuộc hẹn của họ. Khi chúng ta quên những điều khác như: Ngày sinh nhật, lễ kỷ niệm hàng năm, tên, lời hứa. Cũng có thể có những trở ngại tiềm ẩn phía sau khiến chúng ta quên cái điều mà ta ngại thú nhận một cách cởi mở.

Cho nên chính chúng ta là người lựa chọn những người mà chúng ta sẽ sống cùng. Gần như tất cả mọi hành động của

con người đều là một cách qua đó biểu lộ việc chúng ta nghĩ gì về bản thân. Có một vài hành vi có «tính trung hòa khi tự đánh giá». Tôi thường gợi ý cho bệnh nhân rằng tiêu chuẩn này có thể áp dụng với bất kỳ quyết định nào của họ trong cuộc sống. Điều này sẽ khiến cho tôi nghĩ như thế nào về bản thân? Đặc biệt là việc ở cùng người này sẽ làm cho tôi cảm thấy như thế nào? Chúng ta liệu có thể nói như nhân vật của Jack Nichoson trong cuốn «tốt hết mức có thể»: «Anh có thể làm cho tôi muốn trở thành một người tốt đẹp hơn hay không?».

Những lỗi lầm lặp đi lặp lại của chúng ta trong những tấn bi kịch của gia đình rất đáng chú ý nhất là khi chúng được đóng đi đóng lại theo cách của những gợi ý được tập dượt nhiều lần. Câu hỏi thông thường nhất của tôi đối với một người mô tả một giai đoạn nào đó đang có xung đột về hôn nhân là «Anh đã nghĩ câu chuyện này sẽ đi đến đâu nếu anh nói ra điều đó?» Nếu truy tìm dấu vết ngay từ lúc khởi đầu. người ta có thể hầu như luôn luôn tìm ra trong bất kỳ một sự bất đồng nào một hướng nào đó, sự phê bình hay sự khinh miệt mà người còn lại đùng

để phản ứng lại sự xung khắc có thể dự đoán được. Chẳng hạn gần đây người ta báo cáo rằng bệnh nhân đã đáp lại lời phàn nàn buổi sáng của vợ là: «Đừng có tru lên nữa!». Bạn có thể dự đoán là ngày hôm đó của họ đã qua đi một cách tồi tệ như thế nào. Khi được hỏi là tại sao một người có xu hướng tuôn ra một lời nói chắc chắn sẽ gây ra xung đột như vậy, câu trả lời hoá ra luôn là để tự vệ cho chính người nói: «Thế tôi không có quyền tự vệ hay sao?». Thật đáng ngạc nhiên là các mối quan hệ gần gũi nhất của chúng ta thường xuyên đến rồi đi,

chúng giống như những cuộc đấu tranh giành quyền lực trong đó chúng ta trở thành những kẻ thù của nhau, chỉ có điều là chúng ta biết về nhau quá rõ. Cảm giác cùng chia xẻ số phận đã qua đi, thay thế cho một cuộc chiến xảy ra hàng ngày trong đó nguy cơ xuất hiện là sự sống sót của lòng tự trọng thường bị đe doạ bởi người mà chúng ta biết rõ nhất và gần gũi nhất. Ai là người muốn sống theo cách như vậy trong tình trạng căng thẳng và cạnh tranh tột độ vì những mục tiêu rất mơ hồ, thậm chí đối với cả những bên có liên quan?

Và thế là, khi người ta yêu cầu để ngừng đưa ra những lời bình luận vô bổ và xúc phạm lẫn nhau vốn là nguồn gốc xung đột trong hôn nhân, họ lại chuyển trách nhiệm từ bản thân họ sang người kia theo cách giải quyết các xung đột quốc tế, trong đó ai cũng muốn hoà bình nhưng không ai muốn là người đầu tiên ngừng gây chiến. Sợ rằng điều đó chỉ càng khiến cho họ dễ bị thương tổn hơn mà thôi.

Trong tình trạng như vậy, sự đa nghi thường bị người ta dùng sai và hiểu lầm. Điều này, rất tiếc, lại đúng với nhiều mối

quan hệ. Cuộc tranh luận của tôi trong những hoàn cảnh như vậy thường rất đa dạng: «Bạn mất gì nếu thử như vậy?». Câu trả lời thường là: «Tôi phải cố gắng bao lâu chứ?», Hay có khi là câu hỏi: «Tại sao tôi lại phải sống với một người mà tôi không tin tưởng?». Nhưng hiếm khi người ta dám hỏi điều này bởi vì nó sẽ mang theo đủ loại lý do khiến người ta thường sống cộng sinh với nhau trong nhiều năm mà không có hạnh phúc như tiền bạc, con cái, sợ phải cô đơn và đôi khi đơn giản là do quán tính.

Sự thật đáng buồn là hầu hết mọi người

có sự mong mỏi rất thấp về hạnh phúc. Điều đó giống như họ đã quen với ý nghĩ về việc chờ đợi một phép lạ -ông già tuyết sẽ giúp, hay chiếc răng cổ tích sẽ nâng đỡ cuộc sống của họ. Họ coi bất kỳ một niềm vui lâu dài nào như là những tư tưởng lãng mạn được ngành công nghiệp giải trí tạo ra chứ không có thật, hoặc không có sự thích ứng nào đối với cuộc sống của họ ngay cả khi họ có căn nhà trị giá hàng triệu đôla, hay máy bay phản lực riêng. Sự tan vỡ ảo tưởng này chính là một rào chắn chủ yếu cho những sự thay đổi bởi vì mọi người không mong

đợi để đám liều lĩnh trong tình cảm của mình khi họ theo đuổi những mục đích mà họ nghĩ là không thể đạt tới.

Khuyến khích mọi người thay đổi là một sự chia sẻ hy vọng. Hầu hết mọi người chúng ta, dù họ có tính châm biếm hay đa nghi như thế nào vẫn có thể cải thiện trong cuộc sống riêng, mong đợi những điều tốt đẹp hơn cho con cái mình. Thường thì tôi khơi gợi sự khao khát đó để khuyến khích mọi người thử những điều mới. Đòn bẩy ở đây là niềm tin thông thường rằng trẻ em học hầu hết những điều chúng biết về cuộc sống từ

việc quan sát cha mẹ chúng. Tôi thường dùng ý tưởng đó để cố thuyết phục họ thử nêu gương về sự tử tế, khoan dung và giải quyết các xung đột vì lợi ích và đại điện cho con cái.

Đây chính là nơi mà khái niệm về những hành vi bị lặp đi lặp lại dẫn đến những kết quả có thể báo trước. Hầu hết mọi người ít giác ngộ đầy đủ đối với các phương pháp có tính thử nghiệm, khái niệm về nguyên nhân và kết quả để đánh giá đúng rằng nếu như cái họ làm trong quá khứ sản sinh ra những kết quả không đáng hài lòng, một sự tiếp cận mới có thể

đáng để người ta xem xét. Tôi khoanh vùng cuộc tranh luận này trong sự thực dụng hơn là mang tính lý thuyết: «Tôi không có câu trả lời có thể áp dụng cho mọi mối quan hệ; tôi tin vào những gì có hiệu quả. Nếu cái bạn đang làm không có tác dụng thì tại sao lại không thử cách khác?».

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 19

Chạy trốn sự thật là vô ích

Năm bốn mươi ba tuổi, tôi đang phải theo một khoá huấn luyện về tâm lý học liệu pháp. Một ngày nọ, bác sĩ phân tích bảo tôi rằng tôi là con nuôi. Lúc đó, tôi đang nằm trên giường và trước đó ít ngày, tôi đã tham gia vào một hội nghị

nơi có khá nhiều người trưởng thành nói chuyện về tìm kiếm những người đã sinh ra mình. Bác sĩ tâm lý hỏi tôi sẽ làm gì nếu tôi ở vào vị trí của họ, tôi đáp lại rằng chắc chắn là tôi sẽ đi tìm cha mẹ đẻ của mình và ông ta khuyên: «Hãy bắt đầu tìm kiếm đi!».

- Ông nói gì? Tôi là con nuôi sao?

- Phải!

- Làm sao mà ông biết được?

Ông ta biết là vì trong một khoá học tư về liệu pháp điều khiển hơi thở để thư giãn, bác sĩ tâm lý của vợ tôi đã tiến lại gần và hỏi ông ta rằng: «Tiến sĩ

Livingston có biết ông ấy là con nuôi hay không?». Ông này trả lời: «Tôi không thấy ông ấy đề cập đến vấn đề đó».

Hoá ra là vợ tôi đã biết về vấn đề này nhiều năm trước đó qua câu chuyện của những bạn bè trong gia đình nhưng cô ấy cho rằng đó là quyền lựa chọn của cha mẹ tôi để bảo cho tôi biết hay là không. Cô ấy thảo luận việc ấy với họ và họ đã từ chối. Cho nên cô ấy kể cho bác sĩ tâm lý của cô ấy nghe, ông này kể cho bác sĩ của tôi và ông ấy tìm ra một cách là đưa sự thật ra theo cách đối thoại một chiều của khoá học tâm lý. Tôi luôn luôn biết

ơn ông về việc có đủ can đảm để làm như vậy.
Vào lúc đó tôi cảm thấy tin này làm tôi khó xử. Cha mẹ tôi không bao giờ đề cập đến vấn đề này. Đôi khi tôi tự hỏi là tại sao cha tôi, một nghệ sĩ nhiếp ảnh mà lại không bao giờ chụp ảnh cho tôi trước một tuổi. Tôi cũng hơi băn khoăn về việc tại sao tôi sinh ra ở Memphis mà cha mẹ tôi lúc đó lại sống Ở Chicago. Cha tôi làm việc cho nhà nước và ông giải thích cho tôi rằng có đôi khi cha mẹ tôi đến Tennessee theo những nhiệm kỳ tạm thời. Giấy khai sinh của tôi, trong đó viết rằng

tôi là con của họ, do đó rõ ràng là một lời nói dối.
Mẹ tôi chết trước khi tôi tìm ra nhân thân thực của mình một thời gian ngắn. Cuộc trò chuyện với cha tôi quả thực là khá khó khăn. Tôi phải lựa chọn giữa một bên là sự giận dữ vì bị lừa và lòng thông cảm với nỗi sợ của cha tôi rằng nếu tôi biết, tôi sẽ không còn giữ được tình cảm của tôi đối với cha như một đứa con đẻ thực thụ. Thật ra, tôi rất háo hức để tìm ra ai là bố mẹ đẻ của mình và cảm thấy dễ chịu hơn khi nghĩ rằng tôi sẽ hơi khác cha tôi vì không cùng dòng giống. Tôi

cảm thấy mình tự do và tò mò, một chút nhẹ lòng nữa. Cha tôi chỉ có thể nhớ một vài chi tiết về việc nhận con nuôi và thề rằng ông không biết tên thật của tôi. Lời tuyên bố này về sau hoá ra là một lời nói dối.

Tôi tới Memphis và tiếp xúc với một luật sư, người này thông qua sự hiểu biết về địa phương và những mối quan hệ cá nhân đã lấy được hồ sơ về việc nhận tôi làm con nuôi. Giấy tờ được toà án địa phương đóng dấu nhiều năm trước đây. Trên giấy tờ có tên tôi, David Alfred Faulk và tên mẹ đẻ ra tôi là Ruth. Hoá ra

là người ta đã bỏ rơi tôi ở trại trẻ tại Tennessee, nơi có đường đây thực hiện việc mua bán trẻ em khét tiếng thông qua một viên chánh án xấu xa, ông ta cung cấp lệnh - nhiều khi là bất hợp pháp của toà án để cho phép đứa trẻ ra khỏi trại. Hãng này cung cấp trẻ em cho các bậc phụ huynh tiềm năng giàu có ở khắp đất nước. Tôi đã gọi điện cho cha tôi và hỏi xem ông đã trả bao nhiêu để được nhận tôi. Nhiều người băn khoăn là lũ trẻ đáng giá bao nhiêu? Nay tôi đã biết: 500$.

Người luật sư bảo tôi là hãy để công việc tìm kiếm cho ông ta lo. «Tôi không

biết là ông sẽ tìm thấy gì. Một vài trong số những đứa trẻ này được sinh ra từ những nhà thương điên của nhà nước đấy». Tôi tìm ra rằng tôi có thể đương đầu với bất cứ cái gì và bất cứ ai mà tôi khám phá ra. Tôi cũng hiểu ra rằng biết thì tốt hơn là không biết.

Những người đầu tiên mà tôi tìm ra là các thành viên của gia đình đã giữ tôi vào năm đầu tiên của cuộc đời. Tôi chỉ có họ cho nên tôi bèn dùng đanh bạ điện thoại của Memphis để tìm ra nơi họ ở. Sau mười cú gọi và tôi luôn phải giải thích rằng tôi là ai, tôi nghe thấy người

đàn ông ở đầu đây bên kia quay sang gọi một người nào đó: «Mẹ ơi, bố gọi này», mẹ nuôi tôi là một phụ nữ khoảng tám mươi tuổi, khi tôi đến thăm, bà đã mang ra cho tôi xem một tấm ảnh được chụp ở hiệu ảnh khi tôi khoảng sáu tháng tuổi. Chồng bà điều hành một trạm bán xăng. Không đứa con nào của bà được đi học. Tôi cố tưởng tượng hình ảnh của mình nếu tôi sống ở Tennessee với chiếc mũ đội đầu và bộ đồng phục thợ máy với chữ «Bo» trên ngực áo. Cả gia đình tụ tập lại để chào đón tôi trở về. Họ nói là mẹ đẻ tôi, người đã bỏ tôi lại cho họ là

người từ Vicksburg, bang Mississipi tới. Tôi bắt đầu gọi những người tên là Faulk ở trong danh bạ điện thoại của vùng Vicksburg và nhanh chóng tìm ra bà chị gái của mẹ tôi. Lần này tôi tự giới thiệu rằng tôi là con trai của một người bạn và hỏi xem Ruth đang ở đâu. Chị gái mẹ tôi nói bà hiện đang sống ở Atlanta và làm việc cho một nhà xuất bản. Tôi đi đến đó và gọi cho bà. Tôi nói với bà tôi là ai và tôi muốn gặp bà. Khi cánh cửa căn hộ mở ra. Tôi thấy một người thật quá giống tôi. Câu đầu tiên bà hỏi là «Tại sao con lâu đến với mẹ như vậy?».

Bà đã từng là cô giáo tiểu học và sinh ra trong một gia đình sùng đạo, có mang vì tình với một người đàn ông không muốn cưới bà mà chỉ cho bà một số tiền để bà có thể nạo thai bất hợp pháp. Bà suy sụp, đi đến Memphis, sinh ra tôi và để tôi lại cho gia đình đó, dự định là quay lại để đón tôi. Khi bà gọi cho hãng thì đã quá muộn. Bà không bao giờ lấy chồng «vì cảm thấy không xứng đáng». Bà dạy tiểu học và trong thực tế đã thay đổi các lớp học để có thể dạy trong những lớp mà bà nghĩ tôi học đến đó. Bà đã không bao giờ tha thứ cho mình vì đã «không đương đầu

được với hoàn cảnh» để nuôi tôi. Bà cảm thầy nhẹ lòng khi thấy tôi sống ổn thoả và tôi cũng tỏ lòng biết ơn bà vì bà đã sinh tôi ra đời.

Tất nhiên, tôi cũng tò mò muốn biết về ông bố đẻ của tôi. Ruth đưa tên của ông ta cho tôi, ông ta chết cách đó mấy năm, để lại phía sau một cô con gái. Tôi tìm ra nơi cô này ở và gọi điện cho cô vì nghĩ rằng mình vốn là con một thì nay cuối cùng đã tìm được một người chị cùng cha khác mẹ. Cô ta vui mừng được gặp tôi nhưng hình như cô ấy cũng là con nuôi. Cô ấy đang nghĩ đến việc đi tìm bố

mẹ đẻ của mình.

Vậy thì chúng tôi có quan hệ với nhau nhưng chúng tôi có phải có cùng một ông bố hay không thì khó biết. Không biết bố tôi nghĩ gì khi không thể sinh một đứa con với vợ mình mà lại phải mang nặng bí mật về một đứa con trai không biết lưu lạc nơi nào. Con gái ông ta tặng tôi một tấm ảnh của ông. Đó là tất cả những gì tôi có về ông. Tôi biết những đứa trẻ có cha chết trận cảm thấy như thế nào khi chúng nhìn vào những tấm ảnh đã ố vàng hình cha chúng, người mà chúng không bao giờ và không thể gặp được. Tôi

tưởng tượng như nhìn thấy nỗi buồn trong mắt cha tôi. Giá mà tôi có thể nói chuyện với ông một lát, để nói với ông rằng cuối cùng thì mọi chuyện cũng ổn, rằng dù sao thì cũng có một điều gì tốt đẹp đã xảy ra từ lỗi lầm của ông. Nếu tôi không thể yêu ông được, tôi ước mình có thể đem lại cho ông sự thanh thản.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 20

Nói dối chính mình là đáng thương

Sự xác thực là một lý tưởng rất đáng coi trọng. Mặc dù được đòi hỏi là đóng nhiều vai khác nhau trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta rất muốn nhìn thấy chính mình có một hình ảnh xác định nào đó có thể bộc lộ được giá trị cốt lõi của chúng

ta trải qua thời gian. Hầu hết mọi người chúng ta cũng nhấn mạnh tầm quan trọng vào cách mà người chúng ta coi trọng nhìn nhận chúng ta.

Có ít những đặc tính nào của con người bị coi thường hơn là sự đạo đức giả. Những người mà hành động không hoà hợp với những niềm tin của họ thường trở nên mục tiêu cho sự khao khát. Hầu hết những vụ ầm ĩ có thể mua vui cho chúng ta thường được dựa trên sự đứt gẫy giữa lời nói và hành vi: Thầy tu ngoại tình, chính khách lừa đảo, nhà đạo đức học lại nghiện hút, thầy tu mà tham

lam dâm dục. Sự giận dữ của chúng ta cũng ngang bằng với sự lôi cuốn của chúng ta, lửa đổ dầu thêm bởi sự hiểu biết đầy tội lỗi về thất bại của chính mình để uốn hành vi cá nhân theo tiêu chuẩn công cộng mà chúng ta chấp nhận. Mọi người nghĩ gì nếu họ biết?

Tồi tệ hơn việc che giấu những chặng đường đạo đức đáng xấu hổ là những lời giải thích cho phép chúng ta tiếp tục làm những điều làm xói mòn cảm xúc của chính mình. Chúng ta thường gợi lên lý thuyết về tai nạn, sự trùng hợp và sự đãng trí khi giải thích những hành vi mà

không ai muốn xem xét một cách cẩn thận. Chẳng hạn như những khám phá về sự không chung thủy hiện nay thường do một bên đọc được thư từ điện tử do phía kia tình cờ để lại trên máy vi tính của gia đình (đây là một sự biến dạng của những cuốn nhật ký truyền thống bị đọc trộm xưa kia).

Chối bỏ điều đã làm là một cách khác mà mọi người thường tự nói dối mình. Những người nghiện ngập thường nói là họ không có vấn đề gì và có thể bỏ chất gây nghiện bất cứ lúc nào thường có những vấn đề ngầm ẩn kinh niên như hôn

nhân tan vỡ, thất nghiệp, lâm trọng bệnh. Tôi thường bảo những người như vậy rằng (có thể hiểu được khi họ cảm thấy nhu cầu nói dối người khác nhưng tự dối mình sẽ khiến chúng ta trở thành tàn tật về tâm hồn và không thể tiến hành những thay đổi cần thiết cho cuộc đời mình).

Tôi biết một người thường đánh vợ ban đêm trong những giấc mơ kỳ lạ mà anh ta thật sự không thể nhớ được.

Bởi vì điều này được coi là «ngẫu nhiên », nó chưa bao giờ được đôi vợ chồng nọ coi là chủ đề câu chuyện có thể phản ánh bản chất mối quan hệ. Ít nghiêm

trọng hơn, hàng triệu đôi vợ chồng phải ngủ trong những căn buồng riêng biệt vì không chịu nổi tiếng ngáy của một bên. Chắc là không ai coi đó là một lỗi lầm nghiêm trọng khi nói về một hành vi vô thức như vậy.

Những lời nói dối có thể gây ra nguy hại cho mối quan hệ nhất mà chúng ta tự nhủ mình thường liên quan đến những lời hứa: «Không gì có thể đẹp hơn một lời hứa, nhất là sau khi nó đã buột ra». Những phẩm chất mau phai mờ của những lời chúc lúc đầu năm nhiều khi chỉ là những lời hứa sáo rỗng về văn hoá,

những dự định tốt đẹp nhiều khi trở thành những viên đá lát đường để xuống địa ngục, chúng ngăn cản nhiệm vụ nghiêm túc trong việc đánh giá chúng ta là ai và chúng ta thực sự muốn gì. Nếu chúng ta mất thời gian để tưởng tượng về vẻ đẹp lý tưởng hay sự tự cải thiện mình, nó sẽ rút cạn sinh lực và đánh lạc hướng sự chú ý của chúng ta khỏi những mục tiêu nghiêm túc và có khả năng thành công hơn.

Trong khi không ai chối cãi vai trò của cơ hội trong công việc của con người, nếu chúng ta chỉ ngồi chờ cơ may xảy ra

với mình thì thật quả là quá lười biếng. Lại một lần nữa, con người ngần ngại chịu trách nhiệm, thích biện hộ dễ dãi để tránh sự nghiêm khắc xem lại mình. Đây là một dạng tự khinh mình khác mà kết quả chẳng đi đến đâu cả. Tất nhiên là cũng có những sự ngẫu nhiên xảy ra. Nếu một người nào đó bị sét đánh ở một nơi đồng không mông quạnh thì chúng ta khó có thể trách anh ta được. Nếu anh ta bị sét đánh khi đang đứng dưới một gốc cây thì người ta có thể đặt dấu hỏi về kiến thức của anh ta về điện.

Hàng ngày, chúng ta phải đương đầu với

những ví dụ như «chết vì ngu ngốc». Lái xe khi đang say, các bệnh liên quan đến hút thuốc hay béo phì, tai nạn do sử dụng vũ khí... tất cả chỉ là những lỗi lầm ngu ngốc và chúng nhắc nhở chúng ta về sự dễ bị thương tổn của mình khi làm những hành động tự phát mà không suy nghĩ. Thế mọi người thường tự nhủ điều gì về những sự liều lĩnh này? Nếu chúng ta hiến dâng đời mình vì người khác hay vì một lý tưởng thì chúng ta đang hành động một cách can đảm.

Nhưng khi San cho Panza quan sát Đôn Quixote, anh ta nói: «Chết mà không có

lý do tốt đẹp biện hộ thì thật là một tội lỗi lớn nhất».

Sự thật không giúp cho chúng ta trở nên tự do nhưng nói dối nhân danh sự dễ dàng nhất thời thì rõ là điều ngu ngốc. Những sự lừa gạt như vậy có vẻ như là sự khởi đầu của sự không trung thực. Không ai khác ngoài chính chúng ta bị lừa hay thiệt thòi nhưng những quyết định của cuộc sống không được dựa trên hiện thực sẽ luôn sai lầm. Tự nhìn mình một cách thẳng thắn thì có thể là đau đớn hoặc thậm chí không thể làm được nhưng khó mà sống một cách yên lành nếu bạn

không hành động theo lẽ phải và sự hợp lý. Chỉ khi những ước mơ của chúng ta bị cọ sát với thực tế thì tiếng kêu chói tai của nó mới làm cho chúng ta tỉnh ngộ hoặc điếc vĩnh viễn trước tiếng gọi của cuộc đời.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 21

Tất cả chúng ta đều hướng tới huyền thoại về một người xa lạ hoàn hảo

Không có một nhân tố nào của sự không hài lòng với cuộc sống thông thường hơn là niềm tin rằng trong tuổi trẻ, chúng ta đã lựa chọn sai người bạn đời của mình. Những ảo vọng tiêu tan thường được

khơi gợi từ một điều tâm niệm rằng ở đâu đó có một người sẽ cứu rỗi chúng ta bằng tình yêu của mình. Nhiều sự không chung thuỷ chính là đỉnh cao của những cuộc hôn nhân bất hạnh nhưng lại đặt trên nền tảng của ảo ảnh này.

Một vài đánh giá về sự ngoại tình trong hôn nhân vào tuổi bốn mươi thường đưa ra con số khoảng 50 đến 65 phần trăm đàn ông và 35 tới 45 phần trăm đàn bà đã có gia đình. Trong một xã hội mà những giá trị hôn nhân dựa trên nền tảng một vợ một chồng thì những con số này không chỉ biểu hiện sự đạo đức giả mà

cả sự không hài lòng thường trực của ta với những người bạn đời. Điều gì là cái mà những con người bất hạnh đó kiếm tìm ngoài hôn nhân?

Mặc dù có sự đa dạng trong các đối tượng, người ta thường tìm kiếm sự bảo đảm lại giá trị của mình. Trong một vài lĩnh vực, mỗi một hành động đi trên nguồn vui lại là sự trả lời cho nỗi sợ cái chết. Khi chúng ta già đi và cố tìm cách để thoả hiệp với mơ ước được trẻ mãi không già và bất tử một câu trả lời là tìm kiếm kinh nghiệm để nuôi dưỡng ảo tưởng về sự hấp dẫn mãi mãi của chúng

ta. Còn có cách nào tốt hơn là có quan hệ tình dục với một người nào đó mới mẻ? Tiến trình lành mạnh của sự trưởng thành sẽ cho phép chúng ta nuôi dưỡng niềm tin rằng chúng ta có những phẩm chất hiếm có và đem lại cho chúng ta cảm giác vững chắc của người đáng yêu và được yêu. Nhưng điều này lại là một kết quả lý tưởng, người ta thường có xu hướng tìm kiếm trong sự thất vọng một người nào đó yêu họ vô điều kiện nhưng lại khó chịu khi bị người khác yêu cầu đúng như vậy. Chúng ta hiếm khi nhận được sự tán thành này từ người bạn đời

của mình, điều đó chính là nguyên nhân của trạng thái càu nhàu khó chịu và sự không hài lòng thầm lặng trong hầu hết các cuộc hôn nhân.

Trong thực tế, cái điều đã trải qua đối với tình yêu của những người trưởng thành rất giống với một loại hợp đồng dịch vụ không thành văn bản. Về truyền thống, điều này thường có dạng một thoả thuận ngầm rằng người đàn ông phải chịu trách nhiệm về sự an toàn tài chính trong khi người đàn bà cung cấp sự phục vụ trong gia đình, tình dục và chăm sóc con cái. Phong trào nữ quyền đã đưa tới một

sự đàm phán lại về hợp đồng đó để thoả mãn nhu cầu của một số phụ nữ muốn tham gia vào những công việc ở bên ngoài gia đình hay bộc lộ sự ngần ngại của họ trong việc một mình đảm nhận việc nuôi dưỡng và chăm sóc con cái, cũng như những việc vặt trong nhà. Những bước phát triển mới này theo hướng tự do hơn với sự bình đẳng giới đã có hệ quả là một cảm giác phản ứng và cạnh tranh được nâng cao hơn lên trong nhiều cuộc hôn nhân.

Các nhà tranh đấu vì nữ quyền đã tin rằng không ai chịu chia xẻ quyền lực một

cách tự nguyện, người ta phải giành giật lấy, thái độ này thực ra không phải là đơn thuốc cho căn bệnh phân cách trong gia đình và mang lại sự gần gũi. Khi điều này được kết hợp thêm với sự độc lập về tài chính của người phụ nữ, chúng ta chẳng nên ngạc nhiên là hơn nửa các cuộc hôn nhân hiện nay ở Mỹ sẽ chấm dứt trong ly hôn. Trong một mặt nào đó, sự thay đổi này có vẻ là một điều tốt. Mọi người ít bị mắc kẹt trong những mối quan hệ mà họ không hài lòng. Bất kỳ một sự phát triển nào của xã hội sẽ làm gia tăng sự lựa chọn của chúng ta, cuộc

sống dường như được cải thiện, thế thì tại sao chúng ta lại sống mà luôn cảm thấy là chúng ta đang đánh mất một điều gì rất quan trọng?

Trước hết, nó gây ra sự hủy hoại có ảnh hưởng xấu đối với con cái. Chúng phải tập thích nghi với sự chia ly cha mẹ khi còn quá nhỏ. Có vẻ như là tốt hơn cho chúng để mà sống với các bậc cha mẹ, ly hôn còn hơn là sống trong một gia đình bất hạnh nhưng liệu có phải là các bậc cha mẹ bây giờ chỉ biết theo đuổi hạnh phúc riêng của mình mà không nghĩ gì đến con cái hay không? Có chứng cớ rõ

ràng rằng sự tan vỡ của hôn nhân sẽ gây ra hậu quả là sự bất ổn cực lớn và sự bất hạnh cho lũ trẻ, đặc biệt là bởi vì hầu hết thời gian, có một cảm giác cay đắng và oán trách giữa hai bố mẹ. Những đứa con này có thể thích nghi bằng cách nào đó với sự đảo lộn hoàn toàn trong cuộc sống mà không có sự lựa chọn nào để cứu vãn những ảo mộng tan vỡ và sự suy sụp tinh thần mà hầu hết chúng đều phải trải qua.

Bởi vì những hậu quả tinh thần và tài chính này, hầu hết sự ngoại tình đều không dẫn đến sự ly hôn mặc dù ly hôn

thường là kết quả của sự ngoại tình. Tình trạng này thể hiện một mức độ nào đó sự lang chạ thường thấy trong những con vật. Ở một phương diện khác, sự ngoại tình lại là hình thức bộc lộ có một không hai của con người về nỗi sợ và sự mong chờ. Sự tìm kiếm một tình yêu lý tưởng vừa là triệu chứng ảo tưởng của tuổi trẻ vừa là nỗi khao khát lẫn nỗi sợ của tuổi trung niên. Sự ngoại tình do đó hầu như không đem lại sự cải thiện cho cuộc sống của chúng ta mà thường là phá hoại nó nhưng nó cũng không ngăn cản nổi con người vẫn tiếp tục thử nghiệm.

Rất lâu trước đây Joan Baez đã hát: «Em bỏ đi để tìm một người hoàn hảo xa lạ…». Tên của bài ca đó là Nguồn cội đau thương.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 22

Tình yêu không bao giờ mất đi, ngay cả trong cái chết

Tôi là một người cha đã hai lần mất con. Trong thời gian có mười ba tháng, tôi đã mất con trai cả vì cháu tự sát và con trai út vì bệnh máu trắng. Nỗi đau đớn đã dạy tôi nhiều điều về sự mong manh của

cuộc sống và sự tận cùng của cái chết. Mất một điều có ý nghĩa đối với tất cả chúng ta là một bài học giữa sự vô vọng, tủi nhục và sống sót. Sau khi bị tước bỏ mọi ảo ảnh về việc có thể kiểm soát cuộc sống, tôi đã neo đậu, tôi phải quyết định vấn đề nào vẫn còn đáng quan tâm. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng những điều hiển nhiên nhất -Tại sao lại là các con trai của tôi? Tại sao lại là tôi?- thật là vô nghĩa vì chúng không giúp ta tránh khỏi số phận. Tất cả những sự hấp dẫn của sự công bằng đều là tưởng tượng mơ hồ.

Tôi đã được chỉ dẫn bởi những người cũng phải chịu đau khổ như tôi, những người mà tôi yêu và những ai đã từng chịu đựng những mất mát không gì có thể bù đắp nổi để tìm ra lý do tiếp tục sống. Giống như tất cả những ai đã từng phải đau đớn mất mát, tôi học cách để căm ghét thực sự từ «khép lại», với hành động đó, tôi tìm thấy một sự thật rằng sự đau thương là một tiến trình hữu hạn mà chúng ta có thể hồi phục từ đó. Ý tưởng rằng tôi sẽ tới được một giai đoạn trong đó tôi không còn nhớ con và day dứt vì đau thương nữa là không thể có và tôi đã

từ bỏ nó. Tôi phải chấp nhận sự thật rằng tôi sẽ không bao giờ còn là con người như cũ, rằng một phần trong trái tim tôi, có thể là phần tốt đẹp nhất đã bị cắt rời và chôn vùi cùng với các con tôi. Thế thì cái gì vẫn còn lại? Đây là câu hỏi đáng phải suy nghĩ.

Gregory Peck, trong một cuộc phỏng vấn nhiều năm sau khi con trai ông mất đã nói: «Tôi không nghĩ đến cháu hàng ngày; tôi nghĩ đến cháu hàng giờ mỗi ngày». Với thời gian, bản chất của những ý nghĩ này thay đổi, từ những hình ảnh về sự ốm đau. chết chóc, ký ức sẽ dịu lại

khi nhớ đến tất cả những gì mà cuộc sống đã chứa đựng về những người thân yêu đã mất đi.

Nỗi đau thương là một chủ đề mà tôi phải biết rõ. Quả thật nó là chủ đề trong cuộc sống của tôi một thời gian khá dài. Tôi đã viết một cuốn sách về nó, cố gắng để tìm thấy con đường đi cho mình. Cái tôi đã học được là không có con đường nào đi vòng quanh sự thương đau; bạn chỉ có thể đi xuyên qua nó. Trong cuộc hành trình đó, tôi đã kinh qua nỗi tuyệt vọng, ý muốn tự sát và biết rằng tôi không cô đơn. Chắc chắn rằng không thể

có sự an ủi trong lời nói, tôi đã nhận thức ra rằng lời nói, của tôi hay là của những người khác, là tất cả những gì tôi đóng khung kinh nghiệm của chính mình, trước tiên với nỗi tuyệt vọng và cuối cùng là một niềm tin mong manh rằng cuộc sống của tôi vẫn còn ý nghĩa.

Mười ba năm sau. các con trai tôi, mặc dù đã bị thời gian làm cho đông cứng, nhưng vẫn là một sự hiện diện sống động đối với tôi. Tôi đã hầu như tha thứ cho chính mình vì đã không thể cứu được các cháu. Tôi đã thấy mình già đi mà không có chúng. Các con tôi sẽ không chôn cất

tôi như tôi đã nhận ra một cách chắc chắn. Tôi đã từng run lên khi phải nhắc tới lòng tin vào một vũ trụ có trật tự và một vị Chúa Trời công bằng. Nhưng tôi đã không đánh mất niềm tin vào tình yêu của mình cũng như lòng mong mỏi của tôi với tất cả, vô điều kiện và tôi sẽ thấy lại tất cả.

Đây chính là những gì đã trôi qua trong sự chờ đợi và hy vọng: Những ai mà chúng ta mất đi sẽ khơi dậy tình yêu mà chúng ta không biết là mình có trong chúng ta. Những sự thay đổi vĩnh viễn này là di sản họ để lại, là món quà của

họ cho ta. Nhiệm vụ của chúng ta chính là chuyển tình yêu đó cho những ai vẫn cần đến chúng ta. Bằng cách này, chúng ta vẫn còn sự trung thành với ký ức về họ.

Trong đám cưới của con gái mình, tôi đã mượn một vài suy nghĩ của Mark Helprin và viết nên những lời như sau:

«Tình yêu giữa cha mẹ và con cái phụ thuộc rất nhiều vào sự tha thứ. Chính sự không hoàn hảo của chúng ta đã khiến chúng ta có tư cách là con người và lòng tự nguyện của chúng ta để khoan dung với những người trong gia đình và bản

thân. Chúng ta đã làm giảm nhẹ những sự đau thương vì tình yêu thường làm chúng ta trở nên dễ tổn thương với chúng. Trong những giây phút như thế này chúng ta chào mừng phép lạ giữa hai người đã tìm thấy nhau và đã cùng nhau tạo ra cuộc sống mới. Nếu tình yêu quả thật có thể vượt qua cái chết thì nó chỉ có thể làm điều đó qua ký ức và sự hiến dâng. Ký ức và sự hiến dâng- với nó trong trái tim bạn dù đã từng bị tan vỡ, bạn sẽ cảm thấy đủ đầy và bạn sẽ ở lại trong cuộc đấu tranh cho đến giây phút cuối».

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 23

Không ai thích bị người khác sai bảo.

Dường như quá hiển nhiên để đề cập và gán cho sự giao tiếp thân mật liên quan đến sự khuyên bảo và những lời chỉ dẫn. Đôi khi, tôi hỏi các bậc cha mẹ về những đứa trẻ để theo dõi số phần trăm về sự giao tiếp của chúng bao gồm cả sự phê

phán hay định hướng (cái sau là một biến thiên của cái trước). Tôi đã quen nghe con số này lên đến khoảng 80 hay 90 phần trăm. Đôi khi, không có gì đáng ngạc nhiên khi sự giao tiếp giữa chính các bậc cha mẹ cũng đạt được cùng một con số.

Làm thế nào để phản ứng đúng đắn khi người khác bảo ta phải làm gì? Hầu hết mọi người thường phản ứng lại sự chỉ dẫn đó bằng sự ương ngạnh. Dù sự phản ứng của chúng ta có vẻ hiếu chiến (Còn lâu tôi mới làm!) hay mang tính chất thụ động (Tôi quên rồi!) kết quả là ai nấy

đều tức điên người. Chúng ta không phải là những người dễ bảo. Hầu hết mọi người trong chúng ta đều là con cháu của những dân tộc đã từng trải qua những cuộc hành trình đầy hiểm nguy để theo đuổi tự do và sự tự quyết và sẵn lòng hy sinh rất nhiều thứ nhằm bảo vệ những lý tưởng đó. Chúng ta là những người đã được lập chương trình từ trong huyết thống để đòi quyền tự quyết!

Tuy nhhiên, chúng ta vẫn đang cố dạy dỗ người khác là họ phải làm gì. Khao khát của chúng ta là kiểm soát người khác và tin rằng chúng ta biết phải làm mọi việc

thế nào và mọi người phản ứng ra sao khi họ bị ra lệnh. Điều này lại càng đúng với các bậc làm cha mẹ. Thậm chí trong xã hội coi trẻ em là trung tâm như chúng ta (có người gọi đó là «xã hội bị trẻ em ám ảnh»), chúng ta vẫn nghĩ chúng ta biết rõ hơn ai hết làm thế nào để «hướng dẫn con cái chúng ta để chúng có thể đạt được mức trên trung bình về mọi thứ với tư cách là sinh viên, vận động viên...», và điều này đầy rẫy trên các báo chí Mỹ.

Tôi thường yêu cầu những người đang có xung đột với những người xung quanh rút lui hay giảm bớt sự phê phán để xem liệu

điều đó có cải thiện được môi trường hay không. Thật đáng ngạc nhiên là câu hỏi này có vẻ là quá cấp tiến so với quan niệm của họ. Họ thường nghĩ: «Nếu tôi từ bỏ việc phê bình và hướng dẫn những người xung quanh thì mọi sự sẽ hỗn loạn lên ngay! Công việc hàng ngày sẽ chẳng có ai làm, bát đĩa sẽ chất đống lên, phòng chẳng có ai dọn đẹp, nhà sẽ đổ, công việc sẽ bị thờ ơ, học hành ở trường sẽ bê bết, sau đó sẽ là lạm dụng thuốc, hoang thai, và một cuộc sống đầy tội lỗi. Tôi không thể để cho những điều kinh khủng như vậy xảy ra được!» Điều này

thật là kinh khủng, ý tưởng cho rằng bất cứ một sự thư giãn nào trong tiêu chuẩn sẽ là bước khởi đầu cho sự thất bại, xuống cấp, và sự sụp đổ của nền văn minh mà chúng ta đã biết.

Quan điểm nói chung là bi quan này về bản chất tự nhiên của con người chứng tỏ rất nhiều điều về những gì bạn đã phải trải qua trong thời thơ ấu. Chẳng hạn «những cặp vợ chồng kinh khủng» có những giây phút đáng sợ nhất khi nhớ lại sự căng thẳng nội tâm trong thời thơ ấu lúc họ buộc phải trả lời «không» với sự áp đặt của bố mẹ. Những nỗi đau lòng

gắn với thời vị thành niên khi họ học làm người lớn mà lại vấp phải áp lực không tránh khỏi của bố mẹ để đòi quyền tự quyết. Đây là phản ứng thông thường với những ai đã từng bị bố mẹ lắc đầu không tán thành mỗi khi họ muốn thảo luận về những vấn đề quan trọng của mình. Và giống như hầu hết những điều mà ta mơ ước trong cuộc sống, những ao ước của chúng ta nói chung được hiện thực hoá.

Có một cách nhìn khác về những xung đột nổ ra giữa cha mẹ và con cái thì đây là những cuộc đụng độ trong cuộc đấu tranh giành quyền lực dựa trên kết luận

rằng nhiệm vụ hàng đầu của việc làm cha mẹ là tạo ra tính cách và hành vi của con cái thông qua những hướng dẫn không ngừng nghỉ được làm cho có trọng lượng hơn qua những qui định và sự trừng phạt. Trong khi cách tiếp cận này đôi khi có hiệu quả, thường thì nó sản sinh ra những đứa trẻ trái ngược với lòng mong mỏi của cha mẹ.

Sự phản kháng thụ động là sự trốn chạy cuối cùng của việc không có quyền lực. Những người công nhân trong đây chuyền lắp ráp không thể nào làm chậm lại được. Trẻ em, những người bị sự hạn chế

về kích thước cơ thể và khả năng về tâm sinh lý và kinh nghiệm cũng ở trong thế yếu khi bị so sánh với bố mẹ, chỉ có thể bày tỏ sự bất hạnh của mình bằng cách không làm cái mà người ta sai họ. Công việc ở trường tồi tệ, quên làm những công việc vặt hàng ngày, sự chậm trễ kinh khủng, xu hướng muốn lờ những lời chỉ dẫn đi- đó là những ví dụ thông thường nhất về những hành vi phản kháng thụ động khiến cha mẹ phát điên. Sự đáp lại thông thường nhất của cha mẹ là cứ khăng khăng giảng giải, hướng dẫn, và trừng phạt trong một nỗ lực tuyệt vọng

muốn «khiến cho lũ trẻ lắng nghe» mình. Tôi thường hỏi mọi người liệu rằng họ có thực sự nghĩ rằng việc thiếu hiểu biết về trẻ em cũng là một phần của vấn đề hay không. Họ có tin rằng những bài học càng được lặp lại nhiều thì càng có tính thuyết phục hay không? Hay liệu rằng vấn đề nằm trong bản chất lặp đi lặp lại và đáng phê phán của mối quan hệ?

Không có gì đáng ngạc nhiên, những ai có thói quen muốn kiểm soát hành vi và tính cách của con cái thì cũng có vấn đề với chồng hoặc vợ họ. Không khí hôn nhân của họ có đặc điểm tiêu biểu bởi

những cuộc tranh giành quyền lực, cãi nhau về những việc không quan trọng và cả hai đều có cảm giác là không ai thèm nghe ai. Một lần nữa, tôi yêu cầu mọi người tưởng tượng một tình huống trong đó sự phê bình và hướng dẫn cùng được đưa ra đồng thời. Những người đã quen với việc đưa ra cho người bạn đời của mình một lô nhiệm vụ thường thấy khó có thể thay đổi được, họ thường nói: «Anh ta/ cô ta quên hết cả rồi!»

Những người hay phán xét người khác nói họ thường lớn lên trong những gia đình có thói quen này. Họ thấy khó thích

ứng với việc làm quen và thực hiện một lối giao tiếp khác với mọi người. Làm như vậy tức là chúng ta đang yêu cầu họ thay đổi những thói quen đã có từ lâu. Những nỗ lực thật sự và rất nhiều thiện chí tỏ ra rất cần thiết trong trường hợp này. Thiện chí thường khó có được trong những mối quan hệ đã từ lâu được xây dựng trên sự thù địch và không tán thành lẫn nhau. Dễ hơn nếu chúng ta tiếp tục một điều mà chúng ta đã quen làm, thậm chí khi nó đã được chứng minh là chẳng có tác dụng gì.

Ý tưởng về việc chúng ta có thể sống mà

không có sự phê bình và hướng dẫn mọi người xung quanh mình là một ảo tưởng đối với nhiều người. Nếu người ta có thể thuyết phục một người nào đó không làm điều này, thậm chí chỉ trong một thời gian ngắn thì kết quả là nó trở thành một thói quen khác. Niềm tin vào kỷ luật có nguồn gốc từ khái niệm của Đạo Thiên Chúa về Tội Tổ tông đã khiến cho tất cả chúng ta khi sinh ra đã có sẵn một vết nhơ trong tâm hồn mà chúng ta phải rửa sạch với sự giúp đỡ của cha mẹ hoặc nhà thờ. Chúng ta cần phải được cứu giúp để không làm những điều tự phát. Lý do tại

sao mọi người dễ dàng thoả hiệp với những người có quyền lực đó là vì nỗi sợ «Giá của tội lỗi là cái chết». Đây là lý do tại sao những niềm tin sâu xa và mạnh mẽ nhất đều được dạy dỗ khi người ta còn thơ bé. Vấn đề không chỉ là bạn thành công hay thất bại mà là tâm hồn vô đạo đức của người ta.

Dù chúng ta có sùng đạo hay không, tất cả chúng ta đều bị một ảo tưởng này hay ảo tưởng kia nắm bắt ở một mức độ nào đó rằng trẻ em là những tờ giấy trắng mà cha mẹ là người có quyền in lên đó những luật lệ qui định của mình. Đó là

công việc của chúng ta để dạy lũ trẻ mọi điều mà chúng cần để có thể thành công khi đối mặt với sự hứng khởi bất chợt từ bên trong hay những ảnh hưởng từ bên ngoài đang đe doạ huỷ diệt những điều tốt đẹp của chúng. Nhiều bậc phụ huynh sợ rằng họ sẽ không đáp ứng nổi nhiệm vụ, họ sẽ thất bại và con cái họ sẽ lầm lạc. Rất thường xuyên khi chúng ta nỗ lực để trở thành những giáo viên giỏi, chúng ta đã truyền tất cả những nỗi lo lắng, sự không chắc chắn và sợ hãi thất bại cho con cái chúng ta.

Mục tiêu chủ yếu của việc làm cha mẹ,

bên cạnh việc giữ an toàn và yêu thương chúng, là truyền cho chúng một cảm giác hy vọng rằng trong thế giới bất ổn này, người ta vẫn có thể có hạnh phúc. Tất nhiên là chúng ta làm điều này qua những ví dụ mà chúng ta nói với chúng. Nếu chúng ta có thể bộc lộ những phẩm chất cá nhân của chúng ta về sự cam kết, lòng quyết tâm, và sự lạc quan thì rồi chúng ta đã làm xong công việc của mình và có thể đem những cuốn sách về lời khuyên giành cho cha mẹ để làm nhiên liệu đốt lò hay thảm chùi chân được rồi. Cái chúng ta không thể làm được là mong đợi

rằng con cái chúng ta, những đứa trẻ bị phê phán luôn miệng, bắt nạt, và thuyết giáo lại nghĩ về bản thân một cách tốt đẹp và tin tưởng vào tương lai.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 24

Ưu điểm lớn của sự ốm đau là nó giúp người ta lẩn tránh bổn phận.

Mọi người thường bước vào văn phòng của tôi với sự tuyệt vọng. Không ai tình cờ ghé qua để chuyện phiếm cả. Giá cả của việc chữa bệnh tâm lý và sự ngại ngùng khi bộc lộ bất cứ một dạng rối

loạn cảm xúc nào có liên quan khiến những ai đến tìm sự trợ giúp của tôi cũng cảm thấy đau đớn. Vì thế nhiều người trong số họ đã ngạc nhiên khi tôi hỏi họ rằng liệu những khó khăn hiện tại của họ có lợi ích gì không. Họ đã quá quen với việc tập trung tư tưởng vào những nỗi bất hạnh khốn khổ của mình và những hạn chế có thể gây ra do sự tuyệt vọng và lo lắng của họ đến nỗi mà chưa bao giờ họ nghĩ là có lợi gì từ tình trạng này.

Một trong những luật lệ cơ bản của tâm lý các loài thú là bất kỳ một hành vi nào được tăng cường thì sẽ tiếp diễn, hành vi

nào không được tăng cường sẽ biến mất. Một con khỉ sẽ kéo một chiếc cần điều khiển nếu người ta thưởng thức ăn cho nó thậm chí ngay cả khi họ cố tình ngắt quãng hành động đó. Nếu thức ăn không được cho nữa, việc kéo cần một lúc nào đó sẽ dừng hẳn. Điều tương tự cũng xảy ra với con người. Chúng ta làm những điều lặp đi lặp lại nếu nó sản sinh ra phần thưởng. Đôi khi rất khó để xác định ra cái gì sẽ khuyến khích người khác làm một việc gì đó.

Trong số tất cả những gánh nặng đè lên cuộc sống của chúng ta, phải chịu trách

nhiệm về bản thân và những người chúng ta quan tâm có thể là khó nhọc nhất. Người ta phải chịu đựng những điều lặp đi lặp lại nhàm chán, những công việc mà họ ghét, những mối quan hệ không thoả mãn, tất cả chỉ để làm tròn sự mong đợi mà họ có đối với bản thân họ. Khi không có sự giảm nhẹ căng thẳng, người ta sẽ phát ốm hoặc trở nên không thể hoạt động được. Đây có thể được coi là một dạng cáo lỗi để thoát khỏi gánh nặng cửa bổn phận dù chỉ là một chút hay chốc lát. Thay cho được mong đợi để dậy sớm vào buổi sáng và đối mặt với những

nhiệm vụ đáng sợ hay tẻ ngắt, khi ốm, chúng ta được an ủi là «hãy nghỉ ngơi đi». Đối với một số người. bị mắc kẹt trong chiếc cối xay bổn phận, những bất lợi trong hình thể hay sự đau đớn về thể xác có thể được coi là phương cách để đạt được những áp lực thấp hơn.

Tất nhiên hầu hết mọi người không nghĩ tới cách làm này. Bị đối mặt với những bất lợi hiển nhiên khi ốm đau, họ phản đối bất kỳ một sự rủi ro nào để bị ốm lại. Tuy nhiên, nếu có những người vờ vịt ốm đau thì việc khó nhất là họ cứ phải duy trì tình trạng bất tiện đó một khi nhu cầu

đã được thoả mãn.

Đúng là bạn bị tàn tật càng lâu thì càng có khả năng bệnh tật trở thành một phần tính cách của bạn, cách mà chúng ta tự nghĩ về mình. Đây là một sự phát triển nguy hiểm, trong đó những phương diện khác của tính cách chúng ta sẽ bị teo lại mà chúng ta không tự nhận biết để chống lại. Nghề của bác sĩ tâm lý là khiến người ta nhận ra những điều như vậy, hiểu rõ về nó và tìm ra cách đối phó với nó.

Sự chẩn đoán của bác sĩ tâm thần nói chung chỉ có tính mô tả. Chúng ta không

biết nguyên nhân nào mà mọi người dễ bị tổn thương cảm thấy cực kỳ lo lắng. Bởi vì tình trạng đó sẽ kiểm soát gia đình bạn và nảy sinh ra nhu cầu chăm sóc y tế, bạn cần thông cảm nếu đây là những vấn đề có liên quan đến di truyền sinh học. Nghiên cứu gien di truyền sẽ làm rõ những cơ chế sinh học có liên quan nhưng liệu chúng ta có biết tại sao những người ruột thịt của mình, thậm chí ngay cả những anh em sinh đôi, vẫn khác nhau về mức độ phản ứng với cùng một điều kiện.

Thuốc men truyền thống thường thất bại

khi nó làm tăng cảm giác vô dụng trong khi đối mặt với tình trạng ốm yếu bệnh tật. Điều này làm cho sự phụ thuộc của người bệnh tăng lên và vai trò của các bác sĩ tăng lên khiến cho họ cảm thấy như mình bị trói buộc với bệnh nhân. Sự gia tăng về hiệu quả của một số cuộc điều trị thôi miên, thuốc kháng sinh, thuốc kiểm soát các bệnh như tiểu đường, căng thẳng tinh thần, huyết áp và tất cả những chứng bệnh có liên quan đến hoócmon....đã đóng góp một sự hàn gắn về tinh thần hơn là sự tham gia cứu chữa một cách trực tiếp. Thái độ này đã có

ảnh hưởng trong việc sinh ra một trạng thái thụ động trong những ai bị bệnh tật ảnh hưởng. Cũng như vậy, sự khám phá ra những loại thuốc mới trong vòng năm mươi năm lại đây đã giúp cho chúng ta chữa trị những chứng bệnh như sự lo lắng thái quá. sự trầm cảm và những căn bệnh thần kinh khác đã tạo ra một sự mong đợi về phần của những người đang phải chịu đựng những triệu chứng này rằng việc uống một viên thuốc có thể có hiệu quả với mọi đau đớn và rắc rối của họ.

Trong khi thuốc men có những hiệu quả

nhất định trong việc điều trị một số những rối loạn về cảm xúc, tầm quan trọng của sự trợ giúp tinh thần trong việc giúp mọi người thay đổi những cảm xúc và hành vi của họ vẫn là một phần của một tiến trình mang tính giáo dục tính cách con người. Thông điệp chủ yếu của công việc của bác sĩ tâm lý là mỗi người hãy chịu trách nhiệm về những sự lựa chọn mà anh ta hay cô ta đã làm trên con đường vô tận để kiếm tìm hạnh phúc - hãy giữ lấy sức mạnh của nó như một công cụ để chuyển đổi mình.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 25

Các bậc phụ huynh có một khả năng hạn chế trong việc tạo nên tính cách con cái, nếu không phải là làm cho nó tồi tệ hơn.

Ở trường đại học của con tôi, người ta dành một phần trong bài viết khoá luận của sinh viên cho những bức ảnh khi còn là trẻ con của những ai đã tốt nghiệp với

một vài lời bình luận ngắn gọn từ các bậc cha mẹ. Hầu hết các bức thông điệp đều chứa dưới dạng khác nhau của nội dung sau: «Cha mẹ rất tự hào về con». Đó dường như chỉ là một cảm giác rất tự nhiên trong giây lát, nhưng cảm tưởng của tôi khi hoà nhập vào niềm hãnh diện đó lại đích thực là sự tự mãn diễn ra phổ biến trong các công việc lớn lao mà với tư cách làm cha làm mẹ, chúng ta đã làm. Chúng ta đã chiếm hữu cho bán thân những thành công mà bọn trẻ đạt được.

Tôi được cảnh báo điều này bởi vì tôi nhận thấy mặt trái của vấn đề trong công

việc của mình: những bậc cha mẹ có con cái không thành đạt, nghiện ma tuý, vướng mắc tới luật pháp, hoặc gặp phải những sai lầm khác trong cuộc đời. Các bậc phụ huynh này trong lòng ngổn ngang đầy tội lỗi («Ta đã làm gì sai?»). Sự gắng sức của con cái họ phản chiếu một cách nghèo nàn mọi nỗ lực của chúng. Rất hiếm khi bạn có thể nhìn thấy một tấm biển lớn có đề: Con tôi đang cai nghiện.

Thật là quá đề cao bản thân khi tưởng tượng rằng chúng ta là người trước tiên, duy nhất chịu trách nhiệm trước những

thành công hay thất bại của con cái. Rõ ràng rằng cha mẹ hành hạ, đối xử không tốt với con cái về mặt thể xác, tâm hồn, hay giới tính, có thể gây nên những vết thương dai dẳng và nghiêm trọng. Tuy nhiên, nó không kèm theo việc cha mẹ hoàn thành nghĩa vụ căn bản của mình: yêu thương con cái và trao cho chúng một môi trường phát triển vững chắc là đã đóng vai trò quan trọng đối với thành quả nỗ lực của bọn trẻ.

Như những con người riêng biệt, con cái chúng ta chiến thắng hay thất bại chủ yếu là do tính kiên quyết, tốt và xấu, cái mà

chúng xây dựng để quyết định chúng sẽ sống một cuộc đời như thế nào. Cha mẹ cố gắng dạy những chuẩn mực và lối cư xử mà họ cho là quan trọng, nhưng đó chỉ là cách sống của những người trưởng thành và điều này đã truyền thông điệp thực sự tới bọn trẻ về những gì chúng ta tin tưởng. Việc chúng có hợp nhất những chuẩn mực này vào cuộc sống riêng của mình hay không lại phải tuỳ vào chúng.

Trẻ con có cái mũi rất thính đối với thói đạo đức giả. Sự phổ biến mang tính lâu đài của cuốn The Catcher in the Rye trong đám thanh thiếu niên đã làm chứng

cho điều này. Nếu như có sự mẫu thuẫn lớn giữa điều ta nói và việc ta làm, thì bọn trẻ chắc chắn sẽ chú ý và hoài nghi, nhưng với tư cách là những con người độc lập, chúng phải quay lại với trách nhiệm cơ bản về việc chúng kết hợp ra sao những cái mà chúng chứng kiến hay học được ở tuổi thơ ấu vào cuộc sống riêng.

Lo lắng là một căn bệnh lây lan. Trẻ con nhận thấy ở cha mẹ chúng điều này và cũng bị ảnh hưởng. Điều này bắt đầu ở lứa tuổi khi đứa trẻ không biết nói thế nào về những cảm xúc nó nhận được qua

những người xung quanh. Với hầu hết những bậc mới làm cha làm mẹ, quá trình đưa đứa trẻ đến với cuộc sống riêng của chúng là vô cùng phức tạp và bối rối với nhiều thứ không chắc chắn. Những nhu cầu về mặt sinh lý, đặc biệt thay đổi trong tư thế ngủ, là rất khó khăn. Băn khoăn về chuyện liệu chúng có «làm đúng» không là hết sức tự nhiên. Nguồn cung cấp thông tin có giá trị rất đa dạng. Cha mẹ ai đó có thể có hoặc không có điều gì hữu ích để nói, và vô số cuốn sách về nuôi con thường chứa những lời khuyên trái ngược (ví dụ như cuộc tranh

cãi muôn thuở về vấn đề «Có nên bế trẻ con khi chúng khóc?»).

Một trong những bất đồng lớn giữa các chuyên gia hay đưa ra là đề tài «kỷ luật» -như hầu hết những niềm tin gốc rễ - thường mang một vài ý nghĩa chính trị. Phương pháp thủ cựu chủ yếu dựa vào giả định cho rằng trẻ con vốn có bản chất tự cho mình là trung tâm và cần được «xã hội hoá» qua hệ thống các giới hạn nhất định được áp dụng để trừng phạt cho những hành động thái quá. Mong muốn rằng việc nuôi dạy con cái huy động hàng loạt những nỗ lực vượt bậc

mà cha mẹ phải thành công và sử dụng tiêu chuẩn về mặt thân thể và tâm lý của ai đó tốt hơn để đảm bảo cho thắng lợi là hoàn toàn chính đáng.

Nhiều lời khuyên xoay quanh việc dạy dỗ tính lịch sự và ngoan ngoãn vâng lời và những cách mà cha mẹ có thể hạn chế sự phát triển tự nhiên của trẻ con theo kiểu phá phách gia đình bằng các trò vui thú. vô tâm và vô trách nhiệm. Như quan điểm trên, đúng vậy, là một cách biểu hiện khái niệm truyền thống về nhân loại: tội lỗi và bị kiềm chế bởi các nguyên tắc cấm đoán đặt ra những yêu cầu khắc

nghiệt («Mày không được làm điều gì đó...»).

Nhờ có nhiều sự lựa chọn một cách thoải mái, cha mẹ có thể đón nhận một giả định ít cứng nhắc hơn và lạc quan hơn là: khi được yêu thương và ủng hộ, hầu hết bọn trẻ đều trở thành những con người hạnh phúc và có ích, độc lập với bất cứ lý thuyết nuôi dưỡng con cái nào mà chúng phải hứng chịu. Việc tiếp cận có phần nào dễ chịu hơn này đang cố gắng thiết lập các giới hạn hợp lý đối với lối cư xử của trẻ con và nó thích hợp để giảm bớt sự đối đầu. Được áp dụng trên tinh thần

hiểu rõ rằng thành công trong việc nuôi dạy con cái không phải đưa vào một sự chắc chắn nào đó hay một người nào đó có thể làm đúng hoặc có tất cả mọi câu trả lời. Hãy kiên quyết không đánh bọn trẻ bởi vì nhục hình chỉ mang đến những bài học về sự sợ hãi và bao lực.

Điểm rõ nét mà tôi quan sát nhiều năm nay là trẻ con có thể được nuôi dưỡng «hoàn hảo» theo hàng loạt các chế độ cha mẹ chúng đặt ra từ sự cấm đoán đến cho phép. Điều quan trọng là trẻ con cảm thấy chúng được yêu mến và tôn trọng. Cha mẹ cũng cần lập ra những giới hạn,

đặc biệt xung quanh vấn đề an toàn và nguy hiểm. Hầu hết các cuộc tranh luận quá đà trong gia đình đã bào mòn niềm hạnh phúc khi mọi người quá quan tâm tới nhau và biến thành những cuộc cãi vã nảy lửa mà nguyên nhân thường bắt nguồn từ sự ám ảnh về vai trò điều hành của cha mẹ. Họ có cảm giác lo lắng rằng sự dạy bảo của họ không giúp bọn trẻ tránh xa được con đường tội lỗi. Khi cha mẹ bận tâm với các chuyện không quan trọng như kiểu tiêu hoá thức ăn và dọn phòng sạch sẽ, thì đó sẽ là một sàn đấu cho những cuộc xung đột vô tận.

Bất cứ ai thường hay ở sân bay đều nhận thấy sự bất cập khi cha mẹ nuông chiều những đứa con ngỗ ngược, chúng phá phách quá lắm. Vấn đề thể hiện như thế nào sự tôn trọng đúng mực về quyền lợi của người khác mà không phải dùng tới quyền lực vô nghĩa để can thiệp vào công việc của họ thường giúp ta tránh khỏi sự sợ hãi, oán giận hay sự kháng cự hung hãn tiêu cực.

Như nhiều thứ khác trong cuộc đời, sự nguy hiểm vẫn đương nhiên tồn tại. Những gì có thể được coi là hình ảnh của lòng độc đoán hay thậm chí là dễ dãi quả

thực lại giống như cái vòng kim cô để nuôi dưỡng bọn trẻ trong đó. Đó là nơi mà sự kiểm soát khắc nghiệt của cha mẹ hoá ra lại chứa đầy sai lầm về những giới hạn mang tính chủ quan bởi vì chúng chỉ là những quy tắc bề ngoài cứng nhắc. Ngược lại, trong những gia đình có quá ít những giới hạn càn thiết thì bọn trẻ cũng sẽ không học được những hướng dẫn quan trọng để sống thoả mái với người khác.

Nhiệm vụ chủ yếu của cha mẹ, ngoài việc tham gia thường xuyên vào hạnh phúc cả về vật chất lẫn tinh thần của con

cái là truyền cho chúng cảm giác về thế giới như một nơi không hoàn hảo mà ở đó mọi thứ đều có thể, tất nhiên là cả hạnh phúc nữa. Chúng ta chỉ thể hiện được điều này bằng những dẫn chứng. Hãy nhớ rằng những gì ta nói rất mờ nhạt khi so sánh với những gì bọn trẻ nhìn thấy chúng ta làm.

Vì vậy, khi những bậc phụ huynh, những người tin chắc vào vai trò quyết định của mình đối với việc tạo dựng tương lai cho con cái. hỏi tôi: «Tôi có thể làm gì để đảm bảo rằng con tôi phát triển theo chiều hướng tốt?». Họ thường rất ngạc

nhiên với lời đáp của tôi: «Không nhiều, nhưng có lẽ nên giảm bớt những cuộc đánh lộn của chúng và đừng cố kiểm soát mọi quyết định của con bạn thì có thể làm cho mọi người hạnh phúc hơn đấy».

Một ví dụ sinh động là nỗi sợ hãi lớn nhất rủa cha mẹ khi lâm vào cảnh con cái bị mẹ mìn bắt cóc. Mặc dù có ít hơn 200 trẻ em bị người lạ bắt cóc mỗi năm ở Mỹ, sự chú ý của công chúng xung quanh chủ đề này vẫn lôi kéo các bậc phụ huynh bất cứ khi nào có chương trình «An toàn cho trẻ em» ở địa phương. Điều này thường liên quan tới những

việc như lấy dấu vân tay và chụp ảnh trẻ em. Nếu đứa trẻ hỏi tại sao phải làm điều này, cha mẹ bị dồn tới câu trả lời chân thật: Để người ta có thể xác định ra hình dáng con nếu con bị bắt cóc. Chúng ta nghĩ rằng bọn trẻ không có cảm giác sợ hãi sao? Thế mà có tới 3400 trẻ em chết mỗi năm do tai nạn xe cộ và 5000 em bị giết bởi tai nạn súng đạn.

Người ta thường cảm thấy sự chán nản vô hình khi phải đối điện với một thanh niên bi quan. Mặc dù còn trẻ, anh ta đã khẳng định rằng cuộc đời càng ít hy vọng thì lại hoá hay. Họ học được điều này ở

đâu? Nói chung, không phải từ báo chí đâu mà là từ cha mẹ anh ta đấy!

Khi người ta cố gắng biện hộ cho những quan điểm bảo thủ của mình, họ thiếu gì chứng cứ. Không mấy khó khăn khi lấy ví dụ từ cuộc đời mình và thế giới xung quanh để tìm ra sự trợ giúp cho niềm tin rằng mọi thứ đang đi tới địa ngục trong tầm tay. Những tin buồn vốn thú vị hơn những tin vui và vì thế ngày ngày chúng ta bị ngập trong những bi kịch, những hỗn độn và sa đọa đến mức tin rằng con người có khả năng bị nhấn chìm trong đó. Nhiều khi cũng đáng ngạc nhiên bởi

không phải tất cả chúng ta đều buông xuôi (thay vì 15-20% trong số chúng ta quả thực là như vậy)
Làm sao người ta có thể hạnh phúc trong một thế giới như thế? Tất nhiên là bạn có thể từ chối sự giúp đỡ. Nhưng bí quyết thực sự là tham gia có lựa chọn. Nếu chúng ta chú ý tập trung nhận thức và sức mạnh của mình vào những việc và những người mang lại cho ta sự hài lòng và thoải mái, thì chúng ta sẽ nắm được những cơ hội tốt để hạnh phúc giữa một thế giới ngập tràn đau khổ. Điều kỳ diệu chân chính của thân phận con người và

luận chứng cơ bản của lòng can đảm chính là những gì ta có thể đem lại cho bản thân. thậm chí trong chốc lát, để hưởng thụ cuộc sống ngay cả khi bị những chứng cớ về cuộc đời ngắn ngủi bao vây và các thảm họa tiềm tàng đe doạ.

Năng lực làm được điều này: hạnh phúc với người khác, sẽ là ví dụ hữu ích nhất mà ta có thể cung cấp cho con cái. Óc hài hước cũng rất có ích cho chúng.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 26

Chúng ta thường sợ những điều sai trái

Chúng ta sống trong một xã hội mà nỗi sợ đang ngày một tăng lên. Đó là đất làm ăn của các hãng quảng cáo đã khơi dậy những nỗi lo sợ của chúng ta về việc chúng ta có cái gì, trông ra sao và liệu rằng chúng ta có đủ gợi tình hay không.

Một người tiêu thụ không thoả mãn với bản thân thì sẽ sẵn sàng hơn để mua hàng. Cũng tương tự như vậy, mục đích của các tin tức trên ti vi là nỗ lực nắm được sự quan tâm của chúng ta bằng cách làm cho chúng ta sợ qua những câu chuyện về các tội ác đầy bạo lực, những thảm hoạ thiên nhiên, sự đe doạ của thời tiết và sự hoảng loạn về những nguy cơ về môi trường (Liệu nước uống của bạn có an toàn không? Xin hãy xem bản tin lúc mười một giờ).

Một trong những điều xác định chúng ta là cái mà chúng ta thường lo lắng. Cuộc

sống đầy những sự không chắc chắn và những thảm hoạ ngẫu nhiên. Do đó rất dễ có cơ sở để lo lắng về một điều gì đó. Danh sách những nỗi sợ ám ảnh chúng ta vừa dài vừa đa dạng, nó là một phần thông tin mà hàng ngày chúng ta bị các phương tiện thông tin đại chúng dội vào.

Những người hay lo lắng thường bắt đầu bằng một nỗi sợ cụ thể nào đó. Dưới dạng phóng đại nhất, người ta gọi nó là những ám ảnh. Hãy tưởng tượng bạn sợ phải đi ra cửa hàng, đi thang máy, lái xe hay đi ngang qua một cái cầu. Và đừng nghĩ gì về chuyện đi máy bay nhé, quá

kinh khủng. Mỗi một nỗi sợ như vậy là một sự ám ảnh thông thường, một sự khó chịu khiến cho người ta như bị tê liệt. Những người sợ hãi triền miên như vậy giống như một người lính canh cho tất cả những người còn lại, những người có những nỗi sợ ít bộc lộ ra ngoài hay không mạnh mẽ bằng. Sự phản ứng với bọn khủng bố trong năm 2001 chẳng hạn là một ví dụ rõ ràng về việc nỗi sợ tập thể có thể sản sinh ra những hậu quả khủng khiếp như thế nào. Rất nhiều người đã bán đổ bán tháo hết cả cổ phiếu họ có và không dám đi đường hàng

không nữa. Các hãng hàng không suýt nữa thì bị phá sản. Rồi đến nỗi sợ bệnh than, dân chúng sợ hãi thư từ của chính họ và các mặt nạ chống độc đã được bán hết sạch. Ngôi nhà của những con người thường tự coi mình là can đảm bỗng nhiên đầy ắp những kẻ run sợ chết nhát.

Vào năm 2002, ở Washington D.C, vùng đất bị tấn công khủng bố liền trong ba tuần có một sự sợ hãi lan rộng khắp nơi, mọi người giữ con cái ở trong nhà và không cho chúng đi dã ngoại cùng trường học. «Nếu chúng ta có thể cứu một mạng người thì mọi sự đề phòng đều đáng

giá», được coi là một câu nói hợp thời hợp lý. Không ai chỉ ra rằng cái lô gích đó sẽ dẫn đến sự đề phòng cao nhất là bạn sẽ không bao giờ rời khỏi nhà mình nữa.

Thậm chí trong những lúc vui đùa, sự đề phòng của công chúng về nguy cơ trở thành nạn nhân của một tội ác nào đó cũng bị phóng đại. Chúng ta tự trang bị vũ khí để chống lại những kẻ xâm nhập huyền bí và thờ ơ với thực tế là các thành viên trong gia đình thường trở thành những nạn nhân hàng đầu của những khẩu súng mà chúng ta đã mua.

Trong khi đó, những nguy cơ thực sự đối với hệ thống phúc lợi xã hội của chúng ta - hút thuốc, ăn quá độ, không thắt dây an toàn, sự bất công trong xã hội và những người mà chúng ta đã bầu vào các công sở - thì lại khơi dậy rất ít nỗi lo lắng.

Khi những sự ám ảnh rút ra từ những nỗi sợ có tính chất cơ bản và gây rắc rối khác như nỗi cô đơn chẳng hạn - có thể khiến chúng ta kết lại thành một nhóm để phục vụ một chức năng nào đó trong đời sống quốc gia. Nếu chúng ta tập trung vào bệnh SARS - cúm gà, bệnh bò điên, ong giết người hay chứng mộng du ban

đêm, chúng ta sẽ ít quan tâm hơn đến sự xuống cấp của môi trường hay sự xói mòn của quyền tự do dân sự, những vấn đề có thể hoàn toàn ra ngoài khả năng cá nhân của chúng ta để có thể có ảnh hưởng nào đó. Thậm chí chiến tranh dường như cũng có ít ánh hưởng hơn so với những sự lo lắng mà chúng ta có trừ khi nó có ảnh hưởng trực tiếp đến các thành viên trong gia đình.

Những mối quan hệ của chúng ta với nhau bị sự không tin cậy bóp méo. Thay cho việc chia xẻ số phận cùng nhau và tư tưởng đúng đắn rằng chúng ta cùng chung

lợi ích, giờ đây chúng ta cư xử như thể cuộc sống là một sự cạnh tranh không ngừng mà cái giá phải trả chính là lợi ích của phía bên kia. Chúng ta luôn sống với nỗi sợ bị kiện cáo. Ở mức độ nào đó, tôi thấy mỗi bệnh nhân tôi gặp đều được đều có một câu cửa miệng là «Thế nếu có hậu quả xấu thì sao?». Đối với các bác sĩ chuyên khoa như bác sĩ sản khoa, bác sĩ phẫu thuật, những bác sĩ cấp cứu - sự chắc chắn và hậu quả của những lỗi lầm thường cao hơn và nghiêm trọng hơn những sai lầm khác trong thao tác. Đôi khi nó lên đến cực điểm là họ phải rời

khỏi ngành y và đôi khi ra toà.

Nếu chúng ta thay đổi hệ thống hành pháp và lập pháp của chúng ta thì điều gì sẽ xảy ra? Liệu có đáng cho những người bị tổn hại do lỗi lầm của người khác, không chỉ về kinh tế và tài chính? Nếu người ta cảm thấy cần thiết phải trừng phạt các tập đoàn cho sự thờ ơ chết người của họ đối với lợi ích của người khác, thay cho việc liên quan đến một cá nhân phải ra toà, liệu rằng số tiền mà người ta đền bù cho người bị hại có trở thành «phí tổn cho sự rủi ro», có thể đền bù cho những người đó hay không? Đôi

khi có những người phải chịu thiệt thòi rất lớn mà không phải là lỗi của ai cả như cha mẹ sinh ra những đứa con bất bình thường, nạn nhân của các thảm hoạ thiên nhiên...Thì làm sao mà an ủi họ được hay đền bù như thế nào? Chắc chắn là công bằng hơn khi chúng ta chăm sóc những người như họ hơn là làm giàu cho một vài người trúng vé xổ số.

Một hệ thống như vậy sẽ làm tăng cường thêm niềm tin rằng tất cả chúng ta đang chia xẻ những sự bất ổn không thể nào tránh khỏi và sự rủi ro là một phần tất yếu của cuộc sống. Chắc chắn là chúng ta

nên nhận thức ra rằng trong khi chúng ta có thể đền bù cho những mất mát về tài chính và kinh tế, không một số tiền nào có thể đền bù được những bất hạnh ngẫu nhiên đối với số phận của chúng ta.

Chúng ta bị lôi cuốn bởi những hình ảnh của những người thành công với rất ít nỗ lực hoặc không có khả năng: Những đứa trẻ được nhận tài trợ khi mới sinh, những người thắng trong khi mua xổ số, những người tham gia những chương trình đố vui có thưởng, những người mua vui cho công chúng mà lại không có tài năng, chỉ theo những trò rẻ tiền... Tự nhiên là điều

này sẽ dẫn tới sự rối loạn trong suy nghĩ của chúng ta về việc cái gì có giá trị hay có thể bền lâu. Cuộc sống của chính chúng ta và những mối quan hệ của nó dường như được hình thành trên sự tương phản.

Nếu những thần tượng văn hoá của chúng ta thường có tỳ vết thì các chính khách của chúng ta thật ra cũng chẳng gợi cảm hứng được nhiều. Mức độ thông minh và sự hoà nhập của những người mà chúng ta tin tưởng bỏ lá phiếu cho họ nói chung không gây ấn tượng gì lắm. Trong thực tế dường như hệ thống chính trị của chúng

ta được thiết kế ra để tuyển chọn những người chỉ biết yêu bản thân và đói khát quyền lực vượt lên trên mối quan tâm của họ về phúc lợi xã hội giành cho đồng bào của họ.

Lẽ ra nên biết sợ hãi những mối đe doạ thực sự đối với cuộc sống của mình chúng ta lại dễ dàng bị thuyết phục rằng mối nguy hiểm lớn nhất của chúng ta nằm tại một nơi xa lạ nào đó mà những người ở đó chỉ mong chúng ta khốn khổ. Chúng ta cũng dễ dàng bị nỗi sợ của chúng ta điều khiển để tin vào những giải pháp quân sự đối với những vấn đề về con

người. Giống như một người thợ mộc chỉ có duy nhất một cái búa, mọi vấn đề đối với chúng ta chỉ có thể giống như một cái đinh.

Mặc dù không hài lòng với kinh nghiệm của mình, nỗi sợ có thể là một tình cảm có thể thích nghi nếu kết quả của nó trong hành động có thể bảo vệ chúng ta khỏi những điều có hại. Khi điều này xảy ra, tuy nhiên, những mối đe doạ phải được xác định một cách thực tế. Điều này đòi hỏi những thông tin chính xác và khả năng để biến nó thành hiểu biết có ích. Nếu chúng ta bị lừa về thông tin ta cần

bởi những người mà chúng ta tin tưởng, như chính phủ chẳng hạn hoặc nguồn thông tin của chúng ta có nguy cơ khiến chúng ta sợ hãi (các phương tiện thông tin đại chúng) thì không cần phải hỏi tại sao chúng ta cứ luôn mất thời gian để lo lắng về những nỗi đe doạ xa xôi như là thư từ bị ô nhiễm mà lại thờ ơ với những nguy cơ thực sự như sự nóng lên toàn cầu.

Và nó cũng xảy ra như vậy trong cuộc sống cá nhân của chúng ta. Nỗi sợ và sự khao khát giống như hai mặt của một đồng xu. Rất nhiều cái chúng ta làm bị sự

sợ hãi thất bại sai khiến. Một ví dụ đơn giản là sự theo đuổi sự giàu có về vật chất. Đây cũng là động lực chèo lái nền kinh tế của chúng ta và một cách để «giữ điểm». Nhưng những nỗ lực này thực ra lại thiếu ý nghĩa quyết định `đối với chúng ta và ngăn cản chúng ta với hành động vì con người trong khi chính những điều đó mới đem lại cho chúng ta sự hài lòng thoả mãn dài lâu. Nếu thực ra không ai đang đợi chết lại ao ước họ có thể có nhiều thời gian hơn ở trong công sở thì điều gì khiến chúng ta làm điều đó như điên như cuồng ngay vào lúc này?

Nhiều hành vi của chúng ta bị lòng tham và sự cạnh tranh chi phối. Người tự lập thành công là kiểu mẫu cho nền kinh tế và văn hoá Mỹ. Donald Trump là một thần tượng văn hoá. Thành công trong kinh doanh dường như là một sự khẳng định của khái niệm Darwin về sự tồn tại của những gì thích hợp nhất. Chất lượng hay sự hữu ích của công việc không quan trọng gì so với sự giàu có mà nó đã sản sinh ra.

Trong khi ảnh hưởng một cách ngắn ngủi, nỗi sợ không hữu ích trong việc sản sinh ra những thay đổi kéo dài. Việc sử dụng

nỗi sợ như một động lực cho hành vi đã bỏ qua một sự thật rằng không có khao khát nào mạnh mẽ hơn sự theo đuổi hạnh phúc và cuộc đấu tranh vì lòng tự trọng. Nếu người ta có thể tìm thấy phương tiện để khiến mọi người hành động theo hướng này: Công việc và học vấn tốt hơn, cơ hội để cải thiện cuộc sống và một cảm giác công bằng, phước lành hấp dẫn và ngắn ngủi do ma tuý sinh ra cũng sẽ nhanh chóng mất vẻ hấp dẫn của nó. Sự nhấn mạnh vào sự trừng phạt ở một phía khác cũng chẳng có tác đụng. Việc giảm nhu cầu bằng cách nhấn mạnh sự xử

lý thông tin và những cơ hội thay đổi trong xã hội dẫn tới sự vô vọng sẽ đưa tới một triển vọng duy nhất về việc giành được chiến thắng trong cuộc đấu tranh giữa sự hài lòng ngắn ngủi và sự thoả mãn lâu dài.

Nỗi sợ của chúng ta chính là sự hiểu rõ về khả năng dễ bị thương tổn của chúng ta đối với những sự may rủi ngẫu nhiên và sự chắc chắn trong đạo đức của chúng ta. Nếu chúng ta tiếp nhận sự dễ chịu và ý nghĩa từ một niềm tin tôn giáo nào đó với những hứa hẹn về cuộc sống vĩnh cửu thì còn tốt hơn nhiều. Nhưng thậm

chí ngay cả những người đa nghi cũng có thể học cách để níu giữ những khoảnh khắc hài lòng trong cuộc sống ngắn ngủi của chúng ta. Không phải sự chối cãi mà chính là lòng can đảm đã cho phép chúng ta làm điều này. Chính nỗi sợ cho tương lai hay nỗi hối tiếc cho quá khứ và sự không tự nguyện đã rút mất niềm vui sống của chúng ta trong giây phút hiện thực này.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 27

Thiên đàng thực sự là thiên đàng mà chúng ta đã mất

Nỗi nhớ quê nhà đối với một quá khứ được lý tưởng hoá rất phổ biến và thường vô hại. Kỷ niệm, tuy nhiên, có thể làm cho mọi nỗ lực của ta hướng tới tương lai bị méo mó. Khi người ta say

mê kể về những điều đã xảy ra, thì hầu như luôn luôn tương phản với những gì giờ đây đang diễn ra và phản chiếu một tương lai ảm đạm.

Trong hồi ức của ta, mọi thứ đều rẻ hơn, tội phạm ít hơn, con người thân thiện và đáng tin cậy hơn, các mối quan hệ gắn bó lâu dài hơn, các nhà gần gũi nhau hơn, trẻ em lễ phép hơn, giai điệu âm nhạc hình như cũng du dương hơn. Cha mẹ tôi đã trải qua một cuộc khủng hoảng lớn lao. Họ đã mất sạch số tiền ghi trong một nhà băng phá sản và phải sống qua ngày đoạn tháng trong những năm 30 của thế

kỷ 20. Tuy nhiên, ở những năm sau, thậm chí – cả những sự việc đã kinh qua này cũng nhuốm màu lãng mạn khi họ nhớ lại những người xóm giềng cùng chia sẻ bất hạnh với nhau và đối lập nó với thói ích kỷ mà họ chứng kiến được xung quanh mình trong thế giới hiện đại khi đã về già.

Mọi thứ ở thời xa xưa, không thực sự tốt đẹp hơn như vậy. Chiến tranh và vấn nạn diệt chủng cũng phổ biến như bây giờ. Trẻ em thường xuyên bị chết bởi những căn bệnh truyền nhiễm. Tội ác và nghèo đói lan rộng. Con người, sau khi đã được

xem xét kỹ, chưa bao giờ có đạo đức hơn khi so sánh với bất kỳ một giai đoạn lịch sử căng thẳng nào.

Những gì xảy ra khi chúng ta nỗ lực làm trong quá khứ cũng giống như những gì chúng ta đang chứng kiến trong cuộc sống hiện tại, là quá trình của những cuộc vỡ mộng liên tiếp. Chúng ta mong mỏi sự an toàn do những ảo tưởng đẹp đẽ của tuổi trẻ mang tới. Chúng ta nhớ lại niềm đam mê với những phút giây nín thở của tình yêu đầu tiên, chúng ta hối hận đã gây ra các lỗi lầm rắc rối, rồi sự thoả hiệp làm tổn thương lòng chân thành

và những con đường chúng ta chưa từng tới. Những gánh nặng chồng chất trong cuộc sống không hoàn hảo của chúng ta thường tỏ ra khắc nghiệt hơn, khó mà chịu nổi khi thể lực và tinh thần của chúng ta suy yếu. Những năm tháng quá khứ bừng bừng sống lại bởi hàng loạt kỷ niệm thời trai trẻ.

Vài năm trước đây, tôi có tới dự đám tang một đồng nghiệp. Ông là một bác sỹ giỏi, rất nhạy cảm với người khác và được nhiều người ngưỡng mộ. Một trong số những người lên phát biểu đã gợi lại «óc hài hước tuyệt vời» của ông. Tôi

quay sang người bạn đang ngồi cạnh và hỏi «Phải chăng John có khiếu hài hước?». Nếu quả thực như vậy thì không hề có chứng cớ gì về điều này trong những năm tôi biết ông ấy và tôi băn khoăn liệu cái phẩm chất đáng quý này, như chiếc huân chương cho một chiến sỹ đã hy sinh, có thể đã được ban tặng khi người ta giã từ cõi đời hay không.

Bất cứ khi nào tới dự đám tang một ai đó mà tôi biết rất rõ về người này, tôi đều ngạc nhiên bởi hình ảnh người đó đang hiện ra trong bài tụng ca. Hiếm khi sự không hoàn hảo của nhân loại lại tồn tại,

các lời mô tả đầy tính lý tưởng, với ý định an ủi, chỉ thành công khi làm tinh khiết cuộc đời của người đã chết. Để hiểu rõ ai đó và yêu mến họ, mặc dù hay thậm chí bởi vì sự không hoàn hảo của họ là một hành động đòi hỏi chúng ta phải nhận thức và tha thứ. Hai nhân tố rất quan trọng của sự trưởng thành về mặt xúc cảm. Một sự thật quan trọng hơn là nếu ta có thể làm điều này với người khác thì may ra, chúng ta cũng có thể thực hiện được với bản thân.

Chính sai lầm và tính bất ổn đã làm cho chúng ta trở thành những con người.

Nhiều thử thách liên tiếp không phải để theo đuổi sự hoàn hảo trong chính mình và người khác, mà để kiếm tìm phương cách làm cho người ta hạnh phúc ngay cả trong thế giới không hoàn hảo. Nếu còn bám chặt lấy ảo ảnh về một quá khứ đầy lý tưởng, ta sẽ gặp trở ngại trong sự nỗ lực này cùng với sự bất đắc chí với hiện tại.

Kỷ niệm không phải là bản sao chính xác những sự việc trong quá khứ như nhiều người chúng ta vẫn nghĩ. Thực ra nó là một câu chuyện ta kể về chính quá khứ của mình, đầy những hình ảnh méo mó,

những điều mơ tưởng và những ước mơ không thành. Bất cứ ai đã từng đi hội lớp đều có thể làm chứng cho tính chọn lọc và phong phú của hồi ức. Làm thế nào mà người ta có thể nhớ lại các sự kiện họ đã cùng chia xẻ với sự đa dạng đến vậy? Câu trả lời, tất nhiên, đó là ý nghĩa của các sự kiện đối với ta sẽ ảnh hưởng tới những gì ta nhớ, cách ta nhớ và cùng với nỗ lực của mình, chúng ta đã sáng tạo nên một câu chuyện gắn bó chặt chẽ với cuộc đời mình, phản ánh những điều ta suy nghĩ về chính bản thân và việc làm thế nào để trở thành những con người

như chúng ta ngày nay hay mơ ước mình được như vậy.
Tôi thường nhận thấy người ta ngạc nhiên trước những cách nhớ lại khác nhau về sự nuôi dưỡng mình khi họ nói chuyện với anh chị em ruột. Thậm chí những người cùng được bố mẹ chăm lo dưới một gia đình cũng thể hiện rất khác nhau ký ức về những gì đã xảy ra với họ. Một người sẽ nhớ tới sự ngược đãi. trong khi người khác sẽ phủ nhận nó. Thất vọng và bực bội đôi khi bắt nguồn từ những kỷ niệm khác nhau như vậy và điều này có nguyên nhân bởi sự thật rằng con người

nhìn mình trong hiện tại khác đi và như vậy, họ có nhiều câu chuyện phong phú về việc họ đã trưởng thành như thế nào. Chúng ta miễn cưỡng phải sửa lại huyền thoại của cá nhân mình. Những ông bố lạnh nhạt và ngược đãi, các bà mẹ hà khắc, xung đột hôn nhân và tan vỡ, tất cả đã tạo ra vẻ bề ngoài của chúng tại đây. Ta từng hấp thu quan điểm cho rằng số phận của mình hình thành từ những trải nghiệm của thời thơ ấu. Đã từng có tấm biển treo trên một giảng đường thưa thớt sinh viên trong suốt quá trình đào tạo là: «Những đứa trẻ trưởng thành của những

gia đình bình thường».
Trái lại, tôi cũng biết lối nuôi dạy mang tính lý tưởng nghe có vẻ giống như «hãy để mặc sự đời» đang quay trở lại. Trong những phiên bản của quá khứ, cha mẹ luôn yêu mến và quan tâm tới nhau và tới con cái mà không một lời giận dữ. Sự hoài nghi mang tính chuyên môn của tôi về các câu chuyện này thường phải đương đầu với sự oán giận, như thể tôi đang định ăn cắp một vật gì đó quý giá của họ.
Những mối liên hệ bản chất khác bị coi là không tốt, cũng có thể được đưa ra

như nguyên nhân của sự đề phòng và thói hồ nghi, ảnh hưởng tới sự liều lĩnh của ta thêm nữa. Có lẽ những kỷ niệm về «những gì đã qua» thường không mang tính xây dựng. Hầu hết người ta đều có ai đó trong quá khứ để nhớ tới với niềm mong đợi và tiếc nuối, ngược lại có những người mà họ đem ra đối lập với những mối quan hệ sau này. Người này có thể là cha hay mẹ, người yêu đầu tiên hoặc một người bạn mà không còn nữa. Sự hoàn hảo của họ giống như sự hoàn hảo của bài tụng ca trong đám tang, là một chức năng của ký ức có chọn lọc.

Không còn bị đánh giá bởi một giao tiếp thường nhật. Họ tồn tại trong hàng loạt các giấc mơ điên cuồng mà những người ta hiện có ngày nay, giữa cuộc đời không thể cạnh tranh được.

Vấn đề về niềm mong đợi những thiên đường trong quá khứ đã cản trở nỗ lực của chúng ta tìm tới ý nghĩa và niềm vui chính đáng của hiện tại. Sự hoài cổ còn gửi một thông điệp tới những người quanh ta, những người không chia xẻ quãng đời thần tiên đó, rằng thế giới họ sống xấu hơn và tồi tệ hơn. Khi sức mạnh của chính ta suy tàn và nhu cầu về lòng

tốt và sự quan tâm của người khác lại tăng lên, đây có lẽ là một thông điệp sai lầm giành cho họ.

Tuổi trẻ luôn nhìn tuổi già trong sự kết hợp giữa lòng biết ơn, sự coi thường và cả nỗi e ngại. Họ tự vấn: «Phải chăng đó là những gì mà tôi mong đợi? Tôi sẽ trở thành bộ sưu tập của những lời phàn nàn bất tận về sức khoẻ và những kỷ niệm vương vấn về một thời đẹp đẽ đã qua như vậy sao? Liệu có quá khó để chấp nhận sự hữu hạn của đời người mà không phải chịu đựng sự tuyệt vọng như là một thứ kèm theo lệ thường của tuổi già được

không? ». Tin vui là tuổi thọ con người đang tăng lên, tin buồn là các năm thêm vào lại bị dồn vào cuối đời!

Có ai không từng trải qua việc gặp lại cố nhân với niềm ngạc nhiên, khi hồi ức được xem xét, so sánh với sự thật trong hiện tại? Điều này không giống như chúng ta sẵn sàng tưởng tượng, chỉ là một phần trong cách mà con người thay đổi theo thời gian. Khi tới thăm ngôi nhà thời thơ ấu của mình, chúng ta ai nấy đều ngạc nhiên bởi dường như chúng bé đi rất nhiều. Chính ta, tất nhiên là người lớn lên.

Lần đầu tiên Russeu Baker đưa ra hồi ký về tuổi thanh niên của ông - «Trưởng thành» - nó đã bị nhà xuất bản từ chối bởi vì không thú vị. Ông bèn nói với vợ: «Anh sẽ đi lên gác để sáng tạo ra câu chuyện về cuộc đời mình đây». Kết quả là sách bán rất chạy - và nó cũng không ít chân thật hơn bản gốc. Mỗi chúng ta đều có phạm vi tương đương trong việc thể hiện câu chuyện của mình như thế nào. Ta có quyền tô hồng hoặc bôi đen những nhân vật tồn tại trong câu chuyện cuộc đời của chúng ta. Ta chỉ cần kinh qua cả hai sự lựa chọn là phản ánh nhu cầu

trước mắt để nhìn lại bản thân mình và để nhận ra rằng tất cả chúng ta đều có thể tô điểm cho quá khứ cả hạnh phúc lẫn đau thương.

Nếu thiếu mất khả năng quan sát quá khứ rõ ràng, ta sẽ phải thừa nhận rằng việc giữ chặt lấy những hình ảnh lãng mạn hóa chỉ là một cách khác của việc làm hỏng hiện tại. Trong những năm trưởng thành, chúng ta nhận biết rằng khả năng đạt được sự hoàn hảo nơi trần thế hoặc làm cho niềm vui thêm trọn vẹn thực là nhỏ bé, chúng ta sẽ có sự lựa chọn để chấp nhận và hưởng thụ những gì ta giành

được trong cuộc đời. Nếu không, ta có thể mong chờ một quãng thời gian đơn giản hơn, khi mọi thứ dường như đều có thể và hy vọng vượt lên trên các khả năng hạn chế của bản thân. Chính tình trạng lạc quan ngây thơ này khiến chúng ta mong ngóng vượt qua những giới hạn về thời gian và cơ may đang đè nặng lên cuộc đời mình.

Ta thường bị ám ảnh bởi những con đường chưa bao giờ đi nhất là những cơ hội đã bị bỏ lỡ để có được một tình yêu tuyệt vời. Theo tuổi tác, chúng ta bị chính cơ thể của mình phản bội và những

quan điểm có thể trở thành các định kiến cứng nhắc. Từ khía cạnh không đáng ghen tị này, ta nhìn lại thiên đường thời trai trẻ khi mà sự chắc chắn có giá trị hơn điều có thể trong sự đánh giá của ta về tương lai. Chúng ta ao ước được quay về với giai đoạn ấy và cũng lấy làm khó xử bởi lẽ những hồi ức đó có thể lại là một lời nguyền đối với tương lai.

Vì thế, đâu là cách tốt nhất để tìm lại niềm hy vọng khi chân trời phía tây của cuộc sống vừa hiện ra đã nhanh chóng đóng chặt lại rồi? Ta có thể nuôi dưỡng niềm tin với những hứa hẹn vào sự bất tử

và gặp lại của những gì ta đã đánh mất. Nếu không, chúng ta có thể nhường chỗ cho học thuyết «bất khả tri» tội nghiệp và giao bản thân cho những ẩn số mà ta nỗ lực tưởng tượng ra vài ý nghĩa trong những nhịp điệu vô tận của sự tồn tại: Cuộc sống và cái chết, mơ ước và tuyệt vọng và bí ẩn đau lòng của những lời cầu nguyện không được đáp lại.

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 28

Trong số các hình thức của sự can đảm, khả năng hài hước là khả năng cơ bản nhất.

Với tất cả sự quan tâm đúng mực tới những khái niệm hai chiều, người ta rất khó để chấp nhận đồng thời những cảm xúc như vậy. Ví dụ, một trong những

phương cách thông thường chống lại thái độ lo âu là hoàn toàn thả lỏng cơ bắp. Nếu ai đó dạy cho những người đang sầu não cách thư giãn xương cốt, thì họ đã có một thứ công cụ để có thể sử dụng khi chính họ lâm vào những tình thế như vậy với dấu hiệu toát mồ hôi, tim đập nhanh, thở gấp và có cảm giác nghẹt thở và tìm ra các cách thông thường để tấn công sự hoảng sợ.

Điều này bộc lộ khi ta hỏi những người đang ở tận cùng của nỗi tuyệt vọng về lần cuối cùng họ có tiếng cười sảng khoái. Thậm chí còn hữu ích hơn khi yêu cầu

các thành viên trong gia đình cố nhớ lại lần cuối cùng họ nhìn thấy người bệnh vui vẻ. Tôi đã quen nghe những câu trả lời rằng điều đó đã xảy ra nhiều tháng hay thậm chí nhiều năm trước đây rồi.

Nhưng thế thì sao? Tiếng cười quan trọng ra sao đối với cuộc sống của ta? Vài người coi óc hài hước như là một trò tiêu khiển thứ yếu để ta có thể quên đi những vấn đề nghiêm trọng của cuộc sống hơn là một thành tố quan trọng, một kim chỉ nam của cuộc sống hạnh phúc. Nếu bạn hỏi ai đó thậm chí ngay cả lúc họ tuyệt vọng rằng họ có khiếu hài hước

hay không, thì câu trả lời gần như đồng nhất là «Có» (Người ta thường coi mình như những tài xế tốt, mặc dù có đầy chứng cớ cho điều ngược lại). Nếu người nào đó có vẻ như rất khổ đau nhưng cứ tuyên bố là mình có sở hữu óc hài hước thì đôi lúc tôi sẽ bảo họ kể cho nghe một câu chuyện tếu táo. Tôi biết rằng như vậy, đối với nhiều người, đây một đòi hỏi quá đáng, bởi vì khả năng tập trung và ghi nhớ nhiều thứ mà làm ta vui vẻ rất dễ thay đổi. Nhiều người tỏ ra lúng túng. Vì thế tôi kể cho họ một chuyện hài như là «câu chuyện buồn cười

nhất thế giới» hiện nay được một trang Web của Anh thiết lập và bình chọn:

«Hai người chăn bò cái ở vùng NewJersey đang đi ngang qua một khu rừng. Bỗng nhiên một người ngã gục xuống và nghẹt thở. Người kia rút điện thoại và gọi 991: «Bạn tôi chết mất». Anh ta nói với người trực tổng đài. Cô này đáp, «Bình tĩnh, tôi có thể giúp anh. Trước hết, anh phải chắc chắn rằng anh ta đã chết chưa?». Có một sự yên lặng và rồi cô ta nghe thấy tiếng súng nổ. Người đàn ông quay lại ống nghe, «Chết rồi! Bây giờ thì sao nữa?».

Người ta phản ứng rất khác nhau. Nhiều người không quen với việc tìm kiếm niềm vui vẻ đến nỗi mà họ mất hẳn khả năng ngạc nhiên trước bản chất của óc hài hước. Những người khác, tất nhiên, đơn giản không sẵn sàng cho ý tưởng rằng bác sĩ tâm lý sẽ làm họ vui. Thỉnh thoảng tôi có đưa cho những người mà rốt cuộc vẫn tỏ ra không biết đùa một bài tập về nhà là kiếm cho tôi một câu chuyện hài trước khi chúng tôi gặp nhau vào hôm sau.

Tất cả điều này dường như hết sức bình thường khi đối mặt với việc những vấn

đề nan giải về nỗi tuyệt vọng và sự lo âu thường dẫn người ta tới các liệu pháp tâm lý. Nhưng cái mang lại sức mạnh cho óc hài hước trong cuộc sống của ta chính là khả năng vui cười, một trong hai đặc điểm giúp phân biệt chúng ta với loài vật. Ngoài ra, như chúng ta biết, đó còn là khả năng dự tính về cái chết của bản thân. Có mối liên hệ giữa hai thuộc tính duy nhất tồn tại ở con người tạo nên cái nghịch lý đau lòng: Hoàn toàn có thể hạnh phúc khi đứng trước cái chết của chính mình. Cái khiến ta làm như vậy ắt không phải là «sự khước từ sức khoẻ».

Tất cả óc hài hước, trong cách nào đó, đều hướng vào hoàn cảnh của con người. Cười chính mình là để thừa nhận những nỗ lực vô ích cuối cùng trong việc ngăn chặn sự phá phách của thời gian. Như người săn bò cái vùng New Jersey, chúng ta đang ở trong thế bị quyền lực o ép mà không thể kiểm soát nổi, bao gồm cả sự ngu ngốc của bản thân; tuy nhiên, chúng ta vẫn không thể từ bỏ.

Để có thể kinh qua trọn vẹn niềm đau khổ và sự ngu xuẩn mà cuộc đời thường xuyên ban tặng và nhất định kiếm tìm lý do để tiếp tục sống là một hành động can

đảm, nó có được là nhờ khả năng biết yêu và biết cười của chúng ta. Trên hết, việc chấp nhận sự không chắc chắn mà ta vẫn cảm thấy ở phía trên hàng loạt câu hỏi về sự tồn tại, đòi hỏi chúng ta phải trau dồi năng lực để tận hưởng những khoảnh khắc thoải mái. Theo ý nghĩa này, tất cả sự hài hước đều là «điềm gở», là tiếng cười thẳng vào cái chết.

Ngoài ra còn có một chứng cớ hiển nhiên rằng hài hước chữa khỏi bệnh tật. Norman Cousins đã dành một cuốn sách viết về kinh nghiệm tự cứu mình khỏi căn bệnh suy nhược không thể chẩn đoán

bằng cách ăn ít hơn cả trong phim «Anh em ông Marx». Ta phải hiểu rằng những thay đổi hoá học ở bên trong cơ thể là do tiếng cười có một ảnh hưởng tích cực. Nó là loại phụ gia của những lợi ích tốt đẹp bắt nguồn từ niềm lạc quan, điều hoà thái độ. Mối quan hệ giữa thể xác và tâm hồn luôn được đặt ở trung tâm của mọi lý thuyết về việc chúng ta có thể tác động tới sự hồi phục sức khoẻ trong cách ta nghĩ và cảm thấy về những cái làm ta đau khổ như thế nào. Khá lâu trước y học hiện đại xuất hiện, mọi phương cách hàn gắn niềm tin đều động viên con người

đấu tranh với bệnh tật. Việc tiếp cận này không còn có thể nghi ngờ gì nữa. Người ta vẫn còn tới Lourdes và hàng dãy những chiếc nạng và xe lăn ở phía ngoài hang để chứng nhận cho sức mạnh của niềm tin.

Cái bạn không nhìn thấy ở đó, đương nhiên, là chân tay giả. Đó là giới hạn đối với «các phép màu» bị chuyển hoá. Những gì dường như đang xảy ra ở dạng nào đó của sự khôi phục nhanh chóng đều dựa chủ yếu vào niềm tin rằng Chúa sẽ phù hộ cho những ai còn khổ sở sẽ có hạnh phúc. Kết quả nhiều khi cũng khá là

thần diệu.

Hài hước cũng còn là một dạng của niềm chia sẻ một bài tập giữa các cá nhân với nhau. Chia sẻ tiếng cười là một cách để khẳng định rằng tất cả chúng ta đang cùng nhau trên chiếc thuyền cứu hộ. Biển cả bao vây ta; giải thoát là không thể; quyền lực là ảo ảnh. Ta vẫn lênh đênh - cùng nhau.

Gần đây tôi có gặp một bệnh nhân cùng với vợ anh ta. «Anh ấy chẳng bao giờ cười cả». Người vợ phàn nàn. Anh chồng cũng đồng ý: «Óc hài hước của tôi đã biến đi đâu rồi ấy». Họ vừa đi một

chuyến du lịch và cô vợ bị mất ví và thẻ tín dụng. «Điều tương tự cũng xảy đến với vợ tôi». Tôi bảo họ: «Cô ấy bị mất cắp thẻ tín dụng. Nhưng cho tới nay tôi vẫn chưa trình báo việc này bởi vì tên ăn cắp tiêu xài còn ít hơn cô ta». Người đàn ông cười phá lên. Vợ tôi, khi nghe tôi kể chuyện này, cô ấy chẳng thèm cười.

Những người bi quan, giống như những kẻ mắc chứng bệnh tưởng, quả có đúng sự thật về lâu về dài là không ai ra khỏi thế giới này mà còn sống sót cả. Nhưng sự bi quan, giống như bất kỳ một thái độ nào khác, chứa đựng trong nó một loạt

những lời tiên tri tự hoàn thiện. Nếu chúng ta tiếp cận người khác với một thái độ nghi ngờ và thù địch, họ chắc chắn sẽ đáp lại chúng ta tương tự như vậy do đó càng khẳng định sự mong đợi được hạ thấp đi của chúng ta. May mắn thay, điều ngược lại cũng đúng. Như tất cả các luật khác, nó cũng có ngoại lệ và những cái chúng ta biết không phải lúc nào cũng là tấm gương về thái độ của chúng ta. Nếu sự lạc quan theo thói quen không thể bảo vệ chúng ta để chống lại những lúc thất vọng thì sự bi quan là anh em gần gũi của sự tuyệt vọng.

Chúng ta luôn mỉm cười khi chúng ta gặp một người lần đầu tiên. Khi chúng ta làm như vậy, chúng ta muốn chứng tỏ một điều gì đó còn hơn cả sự thân thiện. Mỉm cười là dấu hiệu của óc hài hước và bạn hãy nhớ một câu nói rất đúng về bản chất của con người như sau: «Mọi thứ có thể rất ảm đạm nhưng bạn không cần phải quá nghiêm túc».

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 29

Sự khoẻ mạnh về tinh thần đòi hỏi quyền tự do lựa chọn

Đặc điểm nổi bật của bất kỳ một dạng rối loạn cảm xúc nào là người ta bị căng thẳng tinh thần về những vấn đề nào đó. Những người chịu đựng chứng trầm cảm, lo lắng, bệnh lưỡng cực hay bệnh tâm

thần phân liệt là vì họ bị ngăn cách với việc thích ứng với thế giới bên ngoài và phải điều chỉnh hành vi của mình để đền bù cho bệnh tật của họ.

Khi chúng ta bị tuyệt vọng. chúng ta mất sinh lực, không có khả năng để tập trung, và tâm trạng buồn rầu đã thành thói quen sẽ gây ra cho chúng ta sự rút lui và trốn tránh mọi người và những hoạt động trước đó vốn đem lại cho chúng ta niềm vui sống. Khả năng làm việc của chúng ta bị giảm sút và trong những trường hợp trầm trọng, chúng ta mất sự ao ước để sống cùng nhau. Tương tự như vậy, sự lo

lắng quá mức thường gây ra những thái độ trốn tránh việc nỗ lực giảm bớt sự lo lắng và hoảng hốt với những điều trước đây chúng ta quen thuộc. Trong trường hợp của căn bệnh tâm thần nghiêm trọng, chứng trầm cảm điên rồ hay bệnh tâm thần phân liệt, chúng ta mất hẳn khả năng giữ được mối quan hệ với thực tại khiến chúng ta không thể hoà nhập với thế giới một cách tự do được.

Tất cả những điều kiện mà tôi đề cập trên đây có một nền tảng về sinh học, đó là lý do tại sao thuốc men có những tác dụng nhất định. Trong chừng mực những

mối quan hệ hay chức năng của chúng ta bị ảnh hưởng, điều quan trọng là tạo nên một cách tiếp cận về hành vi để có thể chữa trị được. Trong trường hợp cuộc sống của bạn bị giới hạn bởi sự lo lắng, mọi người cần phải có lòng quyết tâm để đương đầu với nỗi sợ và không đầu hàng chúng. Sự tiếp cận này chứng tỏ qui luật có thứ tự của cuộc sống. Tránh né càng làm cho mọi sự tồi tệ hơn, sự đương đầu sẽ khiến cho mọi sự được cải thiện dần dần.

Trong trường hợp bạn cảm thấy tuyệt vọng, hành vi này cần phải được thay

đổi. Nói chung, nó liên quan đến việc vượt qua những mặc cảm và sự mệt mỏi để làm những điều mà chúng ta dự đoán hoặc biết là sẽ làm cho tình hình của chúng ta tốt hơn. Đây là sự đòi hỏi lớn khi người ta đang bi quan, trầm cảm và cảm thấy vô dụng.

Thậm chí ngay cả những người có thái độ mù mờ và xa rời thực tế cũng không phải luôn luôn như vậy. Đối với họ, cuộc đấu tranh để thay đổi bản thân là tận dụng đến mức tối đa những gì có thể có lợi từ thuốc men đang dùng để sống một cuộc sống bình thường hết mức có thể. Khi

người ta đang phải đương đầu với những căn bệnh hiểm nghèo về tinh thần, sự ủng hộ mạnh mẽ của gia đình là có tính thiết yếu. Những bài học cơ bản nhất về tình yêu mà tôi học được trong khoá học đã được các bậc cha mẹ, những người vợ người chồng và con cái của những người bị mắc chứng Alzheimer4, tâm thần phân liệt hay bị liệt tứ chi kể cho tôi nghe. Hầu hết những huân chương giành cho các anh hùng của chúng ta đã được tặng để ghi nhớ những dịp ngắn ngủi khi mà mọi người cư xử can đảm. Những người ngày đêm quan tâm săn sóc cho những

người thương yêu bị bệnh tật thì lại hiếm khi được công nhận, nhưng trong tâm trí tôi, họ có một vị trí xứng đáng nhất, cao quí nhất.

Gần đây tôi có tham dự một hội nghị, có một diễn giả mô tả kỹ lưỡng gánh nặng của những chứng bệnh tâm thần và ông ta đề cập đến một tổ chức mà ông cảm thấy đặc biệt hữu ích. Khi ông ngừng lời, cố gắng để nhớ tên của tổ chức đó, một người đàn ông trong xe lăn nói rất to để cả hội trường cùng nghe «Những người chưa chết». «Vâng», diễn giả trả lời, «đúng thế đấy ạ».

Đó là một bài học cho tất cả chúng ta trong sự quyết tâm như vậy. Đây không đơn giản là chúng ta may mắn có những người mà gánh nặng của họ lớn hơn gánh nặng của chúng ta. Mỗi cuộc đời đều có những mất mát riêng. Chúng ta đáp lại sự bất hạnh đó của họ như thế nào chính là sự thể hiện con người của chính chúng ta. Tổ chức những người bạn tình thương (CF) là tổ chức của các bậc cha mẹ đã từng bị mất con. Nhiều người trong số họ đã nhận được những lời động viên. «Tôi không biết làm sao mà bạn có thể chịu đựng được những nỗi đau như vậy. Tôi

không chắc là tôi có thể làm được như bạn!». Câu bình luận này có thể coi là một lời khen, khơi gợi cảm giác vui buồn cay đắng lẫn lộn trong những bậc cha mẹ bất hạnh đó. Liệu chúng ta có thể chọn lựa hay không?Lẽ nào chúng ta có thể chết đi và bỏ mặc những người đang phụ thuộc vào mình? Nhiều khi, cái chết là sự lựa chọn ưa thích của nhiều người không chịu đựng nổi sự mất mát của người mình yêu nhưng hoàn cảnh không cho phép chúng ta làm như vậy và chúng ta đành phải tiếp tục sống như những người lính chẳng còn gì để mà mất!

Sức khoẻ về tinh thần là một chức năng lựa chọn. Chúng ta càng có nhiều sự lựa chọn thì chúng ta càng có khả năng được hạnh phúc. Những người ốm yếu hay đau khổ luôn cảm thấy sự lựa chọn của mình bị giới hạn, đôi khi bởi hoàn cảnh bên ngoài hay tình trạng ốm yếu của chính họ, đôi khi do chính chúng ta tự giới hạn cuộc sống của mình. Khả năng hàng đầu để xoá bỏ những giới hạn này là bạn hãy can đảm thử liều xem sao. Nếu chúng ta đông cứng lại vì nỗi sợ của mình, nhất là khi chúng ta sợ thay đổi thì khó có thể lựa chọn một cuộc sống làm chúng ta

hạnh phúc được. Chính sự lo lắng hay chỉ là trí tưởng tượng đã ngăn cản chúng ta?

Chúng ta không bao giờ đứng ngoài sự lựa chọn của mình được, không thành vấn đề việc bạn cảm thấy tuyệt vọng như thế nào về hoàn cảnh. Đây chính là lúc các bạn nên tham vấn các bác sĩ tâm lý để không đầu hàng số phận, sự tuyệt vọng và tìm ra một sự tự thuyết phục bản thân là chưa phải đã mất hết tất cả. Chúng ta vẫn còn chưa chết cơ mà!

Gordon Livingston

Già quá sớm, khôn quá muộn

Dịch giả: Đỗ Thu Hà

Chương 30

Sự tha thứ là một hình thức bỏ qua nhưng chúng không giống nhau hoàn toàn

Cuộc sống có thể được nhìn như hàng loạt những điều mà ta bắt buộc phải làm, luyện tập cho hành động cuối cùng để có thể bỏ qua cái tôi trần tục của mình. Thế

thì tại sao con người lại cảm thấy khó đến vậy khi đầu hàng quá khứ. Những ký ức của chúng ta, dù là tốt hay xấu chính là cái đã đưa đến cho chúng ta một mong muốn tiếp tục và nối kết vai trò của rất nhiều người thành một tâm hồn vốn trú ngụ tạm thời trong một cơ thể là ta.

Những thói quen và những sự đáp trả có điều kiện đã khiến cho chúng ta trở thành một sinh vật có một không hai, để chúng ta đáp trả lại cuộc sống những gì là có giá trị đối với chúng ta và với cả những ai đang gắng hiểu chúng ta. Những người

bạn của chúng ta giống như là một dàn đồng ca, cung cấp cho chúng ta một nền tảng vững chắc cho sự thích ứng của chúng ta với môi trường mới.

Rất ít người trong chúng ta có một thời thơ ấu lý tưởng. Ta rất dễ bị sa lầy trong sự cố gắng tự tìm ra bản thân trong khi xung quanh toàn những rắc rối đã xảy ra trong quá khứ. Những rắc rối này giúp ta giải thích rất rõ lý do tại sao chúng ta không được hoàn thiện như mình mong muốn. Vấn đề của việc sống trong quá khứ đã tạo ra và nuôi dưỡng những sự

thay đổi và do đó khiến chúng ta trở nên bi quan.

Chắc chắn là đúng rằng quá trình tự hiểu ra mình là ai phụ thuộc vào sự quan tâm chú ý đến tiểu sử của chúng ta. Đây là lý do tại sao bất cứ một tiến trình trị liệu về tâm lý hữu ích nào cũng bao gồm việc kể chuyện cuộc đời của bệnh nhân. Mức độ nằm giữa sự thờ ơ với quá khứ và sự đắm chìm trong nó chính là một nơi mà chúng ta có thể học được từ những gì đã xảy ra với mình, bao gồm cả những lỗi lầm không thể nào tránh khỏi và sự thâm

nhập vào những hiểu biết này là các kế hoạch của chúng ta cho tương lai. Tiến trình này đòi hỏi việc tập tha thứ và từ bỏ cả sự thương thân trách phận mà chúng ta thường ru ngủ chính mình.

Người ta thường nhầm lẫn giữa sự lãng quên và sự che giấu quá khứ, sự tha thứ cũng vậy. Đây không phải là điều chúng ta làm cho người khác, nó chính là món quà cho chính chúng ta. Nó tồn tại với tư cách là liệu pháp hàn gắn những thương tổn trong tâm hồn của chúng ta, một sự kết hợp đẹp đẽ giữa tình yêu và sự công

bằng.

Tất cả chúng ta đều bị những gánh nặng của ký ức về những thương tổn, sự bị chối từ hay sự không công bằng đè nặng. Đôi khi, chúng ta ôm chặt lấy sự đau lòng đó với một quyết tâm cay đắng khiến chúng ta bị ám ảnh bởi những người hay sự việc đã gây ra sự bất hạnh đó cho chúng ta.

Chúng ta sống trong một nền văn hoá trong đó cảm giác về những điều sai lầm lan toả khắp nơi. Nếu mỗi sự rủi ro đều

có thể đổ tội cho một người nào khác, chúng ta đã tự chối bỏ nhiệm vụ khó khăn để kiểm tra xem hành vi của mình liệu có đóng góp vào điều đó hay không, hay ta nên chấp nhận thực tế rằng cuộc sống luôn luôn chứa những sự bất ổn. Trước hết, bằng cách đổ trách nhiệm cho bên ngoài, chúng ta đã xoá bỏ mất một nhận thức có khả năng hàn gắn vết thương lòng của chúng ta là điều xảy ra đối với mình không quan trọng bằng thái độ mà chúng ta thích ứng để đáp lại nó.

Vài năm trước đây, trong khi đang chờ

đến lượt vào thang để chơi trượt tuyết, tôi bị một chiếc xe dọn tuyết không có người lái đâm vào. Vết thương của tôi mặc dù lúc đó có vẻ rất nghiêm trọng nhưng thật ra không để lại thương tật suốt đời. Tôi thấy từ tai nạn này một ví dụ về sự rủi ro không thể đoán trước thường xảy ra với chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Tôi không thể tự thuyết phục mình rằng nguyên nhân gây ra tai nạn đáng để cho tôi đâm đơn kiện điểm vui chơi đó. Những người phụ trách điểm vui chơi xin lỗi tôi và tặng tôi những chiếc vé lên thang chơi miễn phí và thế là xong. Tôi

đã trải qua kinh nghiệm đó một cách vui vẻ và từ đó rất cẩn thận với tất cả những gì to lớn đang di chuyển!

Hãy nghĩ về những thứ lặt vặt, những sự khinh thường, và quan trọng nhất, những giấc mơ chưa thành hiện thực của chúng ta. Đó chính là một phần của cuộc sống hàng ngày. Hãy nghĩ về cái cách mà những mối quan hệ thân thiết là chủ đề cho sự phàn nàn và cạnh tranh của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta đã quá bận tâm với những vết thương thời quá khứ và bận rộn trong việc kiếm tìm

những ai phải chịu trách nhiệm đến mức quên mất việc đặt ra câu hỏi là chúng ta phải làm gì để cải thiện cuộc sống của chúng ta hiện thời.

Đối với nhiều người, quá khứ như là một nguồn giải trí bất tận, nếu nó đau đớn thì người ta lại càng thường quay đi quay lại như một bộ phim tình cảm ưa thích. Đối với họ, quá khứ đó chứa đựng tất cả những lời giải thích, những sự khốn khổ và những tấn bi kịch đã khiến cho chúng ta trở thành con người như hôm nay. Đôi khi, người ta cũng có thể bé xé ra to với

vai trò của trí tưởng tượng về những con người và sự việc hiện diện trong đó khiến cho nó chiếm hết cả sự quan tâm chú ý trong hiện tại của chúng ta. Và điều đó sẽ đi đến cái gì cơ chứ? Chúng ta không thể thay đổi những phần mà chúng ta ước mong cho nó khác đi sự thiếu công bằng hay nỗi đau thương. Vậy thì có lý gì mà cứ giữ mãi những kỷ niệm não nề và sự bất hạnh đó của chúng ta? Liệu chúng ta có quyền lựa chọn hay không?

Khi đề cập đến quá khứ, một điều không

tránh khỏi là chúng ta phải có sự tha thứ, hãy cho qua. nhiệm vụ đơn giản nhất và cũng khó khăn nhất trong số những kỳ công của con người. Đây là một hành động đồng thời giữa sự tự nguyện và sự đầu hàng. Và người ta thường không thể làm được điều đó cho đến khi giây phút họ bắt tay vào làm điều đó.

Với tư cách là sự phản ánh mang tính thuyết phục, tôi thường yêu cầu mọi người có một trật tự cao độ về cảm xúc và sự trưởng thành về đạo đức. Đó chính là một cách giải phóng bản thân chúng ta

khỏi cảm giác bị áp đặt và một lời tuyên ngôn đầy hy vọng về khả năng thay đổi của chúng ta. Nếu chúng ta tìm mọi cách thoả mãn sự ám ảnh và những lời giải thích giả tạo có gốc rễ từ trong quá khứ, chúng ta được tự do lựa chọn thái độ để đương đầu với cả hiện tại lẫn tương lai. Điều này liên quan tới một bài học về lương tâm và lòng quyết tâm thường là một giai thoại đối với những cảm xúc về sự vô dụng và lo lắng thường nằm sau hầu hết sự bất hạnh của chúng ta.

Khi chúng ta xem xét những sự mất mát

không thể tránh khỏi mà chúng ta buộc phải hoà nhập vào cuộc đời mình, cách chúng ta cảm thấy thương hại và ý nghĩa mà chúng ta gán cho những trải nghiệm của mình quyết định việc chúng ta sẽ đối mặt với tương lai như thế nào. Sự thách thức là giữ nguyên được niềm hy vọng.

Nhiều người chọn một cơ sở tôn giáo cho niềm tin của họ. Ý tưởng rằng chúng ta sống dưới bàn tay dẫn dắt đầy tình thương của Đức Chúa Trời và được hứa hẹn một sự bất tử là một sự an ủi rất lớn lao. Nó trả lời cho nhiều người tin vào

câu hỏi có tính chất vũ trụ và cũng là bài thơ ngắn nhất về sự tồn tại của con người là «Tại sao lại là Tôi?». Tôn giáo cũng cung cấp một cách để chúng ta giải quyết sự bất ổn và những sự ngẫu nhiên trong thực tế về sự mất mát nghiêm trọng bởi vì nó làm sáng tỏ mục đích đối với hầu hết những sự kiện của con người và chúng ta cảm thấy đỡ lo lắng và đỡ được một gánh nặng về sự hiểu biết qua sự nhận thức giản dị rằng cách của Chúa Trời là một hành động tử tế vừa bí hiểm lại vừa có tính quyết định tối hậu.

Những người như tôi, vốn không thể và không tự nguyện để từ bỏ những sự phê phán và châm biếm về những câu trả lời dễ dàng trước những câu hỏi lớn, bị mắc kẹt trong những nhiệm vụ khó khăn trong cuộc sống với sự bất ổn. Sự an ủi về những công thức tôn giáo không phải là dành cho chúng tôi. Thay cho việc chúng ta phải tranh đấu để thiết lập những cơ sở về ý nghĩa cơ bản nào đó cho cuộc sống của chúng ta mà không phụ thuộc vào một niềm tin trong một hệ thống đòi hỏi sự thờ phụng liên tục vào một vị thần thánh nào đã tạo ra chúng ta và giành cho

chúng ta một loạt những lời chỉ dẫn. Nếu chúng ta tuân theo những lời chỉ dẫn đó, chúng ta sẽ đánh bại cái chết, cái được coi là số phận không thể tránh khỏi của chúng ta.

Một vài hình thức tha thứ được coi là sự chấm dứt của lòng thương hại. Đứa con trai mới sáu tuổi của tôi đã chết vì bị phản ứng khi cháu phải cấy mô tuỷ xương. Chúng tôi làm như vậy mong cứu cháu khỏi bệnh máu trắng. Chính tôi là người cho cháu mô xương đó. Việc phải đương đầu với cái chết của cháu - không

thể chấp nhận nổi, không thể nhốt mình lại và chắc chắn là không thể quên được -thật sự là một trải nghiệm về sự tha thứ đối với tôi: Tha thứ cho các bác sĩ đã giới thiệu phương pháp ấy cho chúng tôi và tha thứ cho chính mình vì tuỷ của tôi đã không cứu được cháu.

Khi tôi cầu nguyện cho cháu, đây là một hành động của sự tuyệt vọng được đẩy lên cao bởi niềm hy vọng rằng tôn giáo trong tuổi trẻ của tôi sẽ có thể cứu được những gì quí giá nhất đối với tôi. Khi cháu chết với tư cách là một nạn nhân

của sự biến đổi tế bào rất hiếm gặp đã tàn phá cơ thể vốn hoàn hảo của cháu, tôi bị bỏ lại với sự thuyết phục rằng không có Chúa nào sẽ cho phép những điều như vậy xảy ra lại đáng giá với sự trầm tư của tôi thêm một khoảnh khắc nào nữa. Tôi ghen tỵ với những người có thể giữ nguyên lòng tin dù phải trải qua mất mát đến thế nào và thậm chí tưởng tượng một mục tiêu cho niềm tin đó nữa. Tôi thì không thể. Nhưng tôi vẫn hy vọng sự hoà hợp một lần nữa với linh hồn đứa con trai đã khuất của tôi, tôi thật là người bất khả tri đến thế nào?

Khi nói chuyện về quá khứ, như là một cách tháo gỡ những ám ảnh, tôi thường yêu cầu mọi người viết những văn bia riêng của họ. Bài tập này đã tóm tắt cuộc sống của họ trong một vài lời không tránh khỏi sản sinh ra sự bối rối và thường ngây ra những câu trả lời có vẻ hài hước và tự chối bỏ bản thân. Trong số chúng có: «Anh ta đọc rất nhiều tạp chí», «Cô ấy lên đường muộn rồi lại quay về»; «Tôi đã bảo anh là tôi ốm mà»; và «Tôi vui mừng vì mọi chuyện đã qua rồi». Tôi khuyến khích thêm những

suy nghĩ về cuộc sống của những ai mà họ tự hào, vai trò của cha mẹ, vợ hay chồng, những người có thể tin được.

Tôi đã thực sự nghĩ rằng bài tập này nên được thể hiện trong những di chúc được viết ra thành văn bản. Khi mọi người tỏ ra coi thường cái chết, tại sao không đề nghị họ thêm vào một đoạn: «Và trên văn bia, tôi muốn được viết như sau…?». Mọi người đôi khi hỏi tôi rằng tôi sẽ chọn câu nào cho chính mình. Tôi bảo họ rằng tôi thích những lời sau đây của Raymond Carver:

«Và bạn đã nhận được những điều bạn muốn từ cuộc sống hay chưa?

Tôi đã đạt được.

Thế bạn đã muốn gì?

Tôi muốn mình là người được yêu thương,

Để cảm thấy chính mình đã được yêu thương trên Trái Đất này».

Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.
Đánh máy : binhnx2000, dqskiu, lyenson, quocdung
Sửa chính tả : rfidquyen
Nguồn: Thư viện Ebook
Được bạn: Ct.Ly đưa lên
vào ngày: 29 tháng 8 năm 2006